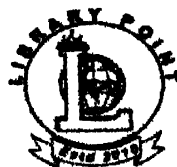
চিঞ্জাক্না লায়েংবা

(Food as a Medicine)



ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ



চিঙ্গাক্লা লাইয়েংবা



ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ

চিঙ্গাক্লা লাইয়েংবা (Food as a Medicine)

অইবা ঃ ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ
(Dr. Ksh. Kala Singh)
C.M.O Nature Cure & Yoga Research Hospital, Porompat

ফোঙবাঃ ডাঃ ক্ষেত্রিময়ুম মোতিলাল সিংহ
(Dr. Ksh. Motilal Singh)
(B.N.Y.S)

অহানবা ফোঙবা ঃ ২০১১

কোপী মশিং ঃ ১১০০

মমল লুপা ১৫০/-

কোভর ডিজাইন ঃ সুনিতা চনু

Printed at : Lemon Printing Press
Sangaiprou Mamang Leikai Near Iskcon Mandir

ওঁ নমঃ ভগবতে বাসুদেবায়ো

ৱামাং য়ানবা

মতমগী মতুংইন্না ফংলমদবা অমসুং কন্না শিজিন্নরমদবা মনা মশিং অমসুং উহৈ ৱাহৈ কয়া থিজিন খোৎচিনবদগী ফংলকপা জ্ঞান অমদি খঙলকপা কয়া অমসুং হোংলকপা কয়া খরদা ওইরবসু লমজিং লমতাক ওইগদ্রা খঞ্জদুনা চিঞ্জাক্লা লায়েংবা (Food as a medicine) হায়না কৌবা লাইরিক মচা অসি অহানবা খুৎনম অমা ওইনা মীয়ামগী মফমদা পুথোকচরি। হিদাক য়াওদ্রবসু লায়েংবা য়াই অদুবু চিঞ্জাক য়াওদ্রবদি য়াদে।

নৈননিংবা ৱাফম কয়া থিজিন্নিংবা কয়া অমসুং ইনিংবা কয়া লৈরি অদুবু লাইরিক্কী ভোলুম চাওথোকখিগনি কিবদগী হৌজিক মীয়ামদা পিকতক তৌবা মওংদা ফোংদোকচরি। শোয়দনা মীয়ামদা হকচাংগীদমক খঙবিনিংবশিংগীদমক্তা খরদা ওইরবসু মতেঙ ওইগনি খঞ্জে।

ঐহাক্লা নেচরোপেথি অমসুং যোগগী লায়েংবগী ডাক্তর অমা ওইনা মতম পুম্নমক্তা নিংশিজরিবদি নোংমগী অনীরকখক চাবা মদুসু কোম্লপ কোম্লপনা চাবা তোকপা হায়বদি কা হেন্না চাশিন্দবা অসিনি। ফনা ফবা উহৈ ওইসনু, মনামশিং ওইসনু কা হেন্না চাশিল্লবদি তুম্বা ঙমদদুনা হূ ওল্লি হায়বসি মতম পুম্নমক্তা চিনফা পুবিয়ু। মসি হকচাং নাদনবগী অমসুং অনাবা ফহন্নবগী অরোনবা চিঞ্জাক চাবগী মন্ত্রনি হায়জনিংই।

ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ
(Dr. Ksh. Kala Singh)
C.M.O. Yoga & Nature cure Reseach Hospital
Kongpal Kshetri Leikai, Paorompat



ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ

মনুংগী লমায়দা

চিঞ্জাক্না লায়েংবা
(Food as a Medicine)

চিঞ্জাক হায়বা অসি মীওইবগী হিংবগী পুন্সিদা চংদবা য়াদবনি। ভারত্তা মমাংঙৈদগী হৌনা মুনি ঋষিশিংনা অন্ন- ব্রহ্ম হায়বদি চিঞ্জাকপু লাইমক ওইনা লৌনরম্মী। মরম অসিনা ঐখোয়না হকচাং নাদ- য়েক্তনা থমগে অমসুং নারবা মতমদা লাইয়েংনবগীদমক্তা চীঞ্জাক অসি তঙাইফদবা পোৎশক্নি অমসুং হিদাক্নি হায়বসি খঙগদবনি। ঐখোয়না করি চারগা হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ- হিদাক করিনো হায়বসি খঙদবা ইয়া য়াদবনি।

ডাঃ এদলোফ (Dr. Adlof) না হায় মীওইবগী অনাবা ফহন্নবগীদমক্তা দরকার ওইবা মচাক পুম্নমক উহৈদগী ফংবা ঙম্মী। উহৈদা চিঞ্জাক্কী অমদি হিদাক্কী মচি ওইবা মচাকশিং য়াওই। উহৈনা লায়েংবগী থবক অসি মমাঙৈদগী হৌনা খঙনরক্লবনি। নোংমগী সেব অমমম চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়নরিবনি। য়ামদ্রবদা চয়োল অমগী মনুংদা সেব উহৈ মঙা তরুক চাবা ঙল্লবদি থবোম্বী (Lungs) গী মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি। অসুম্না উহৈ অমসুং মনা-মশিং নিংথিজনা হিংনা নত্রগা মৈ চংদনা শীজিন্নরবদি মখল মখা কয়াগী অনাবা কোকহনবা য়াই।

চিঞ্জাক্তা প্রোতিন, ফেত অমসুং কারব্রোহায়ড্রেত হায়বা মরুওইবা মচল অহুম য়াওই। লোয়ননা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়াগা লোয়ননা হকচাংগী দরকার ওইবা ইনর্জি (energy) পীদুনা ঐখোয়গী হকচাং অসি চলাইরিবনি। হায়রিবা মচলশিং অসি উহৈ-ৰাহৈ অমসুং মনা মশিংগী ওইবা চিঞ্জাক্কী মরমদা খঙ হৈরবা ডাক্তরশিংনা থিজিন্নগা মীচম অমদি অনাবশিংগীদমক্তা ফোঙদোকপীরি।

উহৈশিংদি ঐখোয় মীওইবশিং অমসুং জীব-পানবশিংগীদমক্তা অথোইবা চিঞ্জাক অমসুং হিদাক্তি। বৈদ্যবিশারদ হিপোক্রেটিসকী মোত মতুংইন্না 'Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food' হায়বদি নঙগী চিঞ্জাক অদু নঙগী হিদাক ওইয়ু অদুগা নঙগী হিদাক্তি নঙগী চিঞ্জাক অদুনি হায়রম্মী।

মীওইবকী হকচাংগী অরুম্বা অসিদা শরুক চামা থোকপগী ৬০ দি ঈশিংগী শরুক্তি। নুপাশিংগী ওইবা অদুগা নুপীদনা ৫০ খক্তং ওই। অমরোমদা উহৈ অমসুং মনা-মশিংগী চিঞ্জাক্তা ৭০% না ঈশিংনি অমসুং উহৈ খরদদি মদুদগীসু হেননা ঈশিং য়াওই। উহৈদা অলকালি (Alkali) গী শরুক মরাং কায়না য়াওই। থবোম্বী (Lungs), ঈশিং য়াফম (Kidney) অমসুং ফীরাক (Liver) গী মথৌ কোমহনলি।

উহৈশিংদা প্রোটিন (Protein) অমসুং ফেট (fat) য়াম্না য়াউদবনা অতৈ চিঞ্জাক্কা চাংদম্নরুবদা য়াম্না থুনা চাকখাউদা তুমহনবা ঙম্মী অমসুং উহৈগী মকুদা মশিং য়াম্না য়াউবনা চাকখাউ শেংনা অমদি লুনা নাননা থম্বদা মতেং ওই। মরম অসিনা হেক য়ারিবমখৈ উহৈগী মকুগা লোয়ননা উহৈ চাবা ফৈ।

মতম পুম্নমক্তা তগৎ-তগৎ তেকপা উহৈগী মহি থক্কদবনি অদুগা য়ারিবামখৈ মরু-মরাং নত্রগা থুম্নচিংবা য়ানশিনলোয়দবনি। য়াম্না চাশিনমল্লবসু করিগুম্বা মতমদা তুম্বা ঙমদে। সেব, কমলা, পুঙতোন,

অৱাথবী অমুনবা, মৌসমি, অঙ্গুর মখোয়শিং অসি নিংথিজনা শীজিন্নরগা অমাংবা য়েৎখপা ফহল্লি। সেব, মৌসমি, কমলা, তরবুজ, গাজর মখোয়শিং অসিনা অশিনবা কাবা ফহল্লি। অৱাথবী, চম্প্রা, সেব মখোয়শিং অসিনা নুংশিৎ কাবা ফহল্লি। গাজর, যুবী মহি অসিনচিংবা চাফতপা (ulcer) গী লায়নাদা কান্নবা পী। কফোয়-বেদনা, সেব, অৱাথবী, হরিখাগোক মখোয় অসিনা নুংশংদা কান্নহল্লি। কফোয়-বেদনা, কমলা, মৌসমি, সেব, আঙ্গুর মখোয় অসিনা নাপু কাবা ফহনবদা মতেং য়াম্না ওই। গাজর, জাম অমসুং হৈক্রু মখোয় অসিনা দায়্যাবেটিসতা (diabetic) কান্নে। কিহোম, সেব, কফোই-বেদনা অসি খোং মহি লাংনা হাম্বদা কান্নহল্লি। উনশাগী লায়নাদা সেব, তরবুজ, চম্প্রা, গাজর, মখোয়শিং অসি শিংথাবা য়াই। অসুম্না লাইহৌদা কফোই-বেদনা, কমলা, মৌসমি পনবা য়াই। হাই ব্লদ প্রেসরদা কফোই, অৱাথবী, কমলা, চম্প্রানচিংবা শিংথাবা য়াই। লো- ব্লদ প্রেসরদা মৌসমি অমসুং গাজর, থম্মোয়গী লায়নাদা কফোই, সেব, আঙ্গুর, নাশপতি, কিহোম, চম্প্রা থোইদোক্লা শিংথাবা য়াই।

মতৌ অসুম্না উহৈগী কান্নবা অসি য়াম্না লৈখ্রে। থোয়দোক হেন্দোক্লা অনাবা ফহনবদা অমসুং হকচাং ফনা থম্নবদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা ঐখোয়দা মতম মতমগী ওইবা উহৈ-ৱাহৈশিং চাং নাইনা পীরি অমসুং নিয়ম নাইনা শীজিন্নরবদি ঐখোয়না নাদ য়েক্তনা অমসুং হকচাং ফনা হিংবা ঙমই অমসুং মখোয়শিং অসি ঐখোয়গী চিঞ্জাকসু ওই- হিদাকসু ওই। মতৌ অসুম্না উহৈনা হকচাংদা কান্নবগুম্না মনা মশিং অসিনসু ঐখোয়গী থৱাই ওইহল্লি, পাঙ্গল অমদি জীবনী শক্তি পী। হেক য়াবমখৈ অহিংবা হকচাং অসি অহিংবা অমদি অচংবা মনা মশিংনা অমসুং উহৈ ৱাহৈনা শেমগদবনি অমসুং লায়েংগদবনি।

উহৈনা মতৌ করম্না ঐখোয়না চিঙ্গাক ওইনা শীজিন্নরগা লায়েংবগী থবক তৌবগে হায়বদো য়েংসি। খুদম ওইনা করিগুম্বদা উহৈগী মহি পুং নাইনা নত্রগা মতম য়েংদুনা থকপা নত্রগা মপং ওইনা (Solid) পীজদুনা চাক নত্রগা তলগী মহুৎ শিন্দুনা লেনথোকপা করিগুম্বদা চাক এঞ্জাংনা চরা অমা ওইরগা চরা অমনা উহৈ নত্রগা উহৈগী মহি পিথক্কুনা লেলহনবা অসিনচিংবা মখল মখাগী অয়াম্বা পাম্বৈশিং শীজিন্নদুনা লায়েংবগী থবক্তা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা ৱারবা মতমদা মখাগী প্রোগ্রাম অসিনা অনাবা কয়ামরুম ফহনবা ঙম্মী। অখন্ননা অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাক্কী অনাবা (acute disease) হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক ঙাওবগা লোয়ননা হকচাংদা পোথাফম খঙদনা ৱারকপা অমসুং পুক শাউগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোথাফম খঙদনা লাক্লরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থক্কুনা চরা হেন্দোকপা জাদুগী মতৌগুম্না কান্নে। ঈশিং থক্কুনা চরা হেন্দোকপা ঙমদবা কাঙবুনা উহৈগী মহি শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থক্কুনা লেনবা য়াই। অদুগা করিগুম্বা অনাবনা পাল্লবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই। নোংমদা গ্লাস (glass) অমমমগী চাংদা মরিরক নত্রগা মঙারক থকপা য়াই। মতৌ অসুম্না নুমিৎ নিনি-হুম্নি লেন্থোক্লবদি অহানবা থাক্কী অনাবদি ইরাই লায়না ফহনবা য়াই। হায়রিবা পাম্বৈ অসি অরাম্বা ফাওরক্ত্রিবা ফাওবা নুমিৎ তরুক তরেৎনি ফাওবা চত্থবা য়াই।

মতম শাংনা নাশল্লক্লবা অরিবা অনাবা ওইরবদি য়ামদ্রবদা নুমিৎ হুম্নিদগী তরেৎনি ফাওবগী মতম উহৈ-ৱহৈ নত্রগা মনা-মশিংগী মহি

হিংনা থকপা য়াবা গাজর, থবি, তোরবোৎ, অৱাথবী, কোবিফুল, পেরুক্ক অসিনচিংবগী মহি নুমিৎ তরেৎনি ফাওবা পুংজা নাইনা থক্কুনা লেনবা য়াই। মখাগী প্রোগ্রাম অসি নমুনা ওইনা চথদুনা য়েংবীয়ু, য়াম্না কা হেন্না লুশিনখিবা অনাবা নত্রবদি মথন্তা অনাবশিং অদুমক ফজরকপনি।

১) অয়ুক পুং ৫ / ৬ ঈশিং লিটর মখাই অমা থকপা।

২) পুং ৮ তারকপা মতমদা গাজর, থবী নত্রগা তোরবোৎ মহি নত্রগা তরবুজ মহী পিথকপা।

৩) পুং ১২ তারকপদা মৌসমি নত্রগা কমলা মহীদা ঈশিং অমদি খোইহি খরা য়ান্নরগা থকপা।

৪) পুং ৪ উহৈ নত্রগা মনা মশিংগী মহী অমা অমুক থকপা।

৫) নুমিদাংগী পুং ৮ / ৯ তারকপদা মহী অমা অমুক পীথকপা।

মতুংদা অরাম্বা ফাওরক্লবকান্দা উহৈ-ৱাহৈ ওইনা, খুদম ওইনা হায়বদা সেব, অৱাথবী, তরবুজ, গাজর, থবী, লফোই, অঙ্গুর, মঙ্গ্রা নত্রগা উ-মঙ্গ্রা গুম্বা মখল অনি-অহুম পীজবা য়াই।

৬) অদুগা নুংথিল পুং অনি অহুম তারকপা মতমদা উহৈ নত্রগা মনা মশিংগী মহী গ্লাস (Glass) অমা পীথকপা, নুমিদাং পুং ৭ - ৮ তারকপা মতমদা চাক অমসুং মনামশিংগী অচম্বা এঞ্জাং হান্না চারম্বদগী শরুক মরি থোকপগী অমা তানা পীজগনি।

চয়োল অমা চুপ্পা হেল্লবা মতুংদা য়াম্না থুনমক পুক থন্না চাবা য়াদে। নোংম- নোংমগী অসুম খরা-খরা হেনগৎলক্কদবনি। মতৌ অসুম্না য়ামদ্রবদা চয়োল অমরোম অয়ুক্লা উহৈ-ৱাহৈ চাবা নুমিদাংনা চাক অমসুং এঞ্জাং চারবদি অরিবা অনাবা পুম্নমক ফহনবা য়াই।

অওইবমক্তি অয়াম্বা মীনা চিঙ্গাক্লা লায়েংগদবনি অমসুং অনাবা কোকহল্লি হায়না লৌনরবসু অনাবা ফহল্লিবদি জীবনী শক্তিননি। মদুদি ব্রহ্মচার্য্য, চাবা থকপা য়াম্না হেন্না চাশিন্দবা অদুগা কা হেন্না নোমখোত্তবা অসিনি। উচেক মশা নামা পাল্লগা পাইবা য়াদবগুম চরা হেনবতনা থবক য়াদে। হায়বদি চাবগী থবক তৌদবা য়াদে। চাদ্রবসু মী শি। হিংনবগীদমক শোয়দনা চাগদবনি। মহাপুরুষশিংনা হায়বদি হিংনবগীদমক চাও, চানবগীদমক হিংগনু হায়বা ৱা অসি মুন্না খঙদবা য়াদবা ৱাফমনি। ঐখোয়না করি চারগা হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ হিদাক করিনো হায়বসি খঙদবা ইয়া য়াদবনি।

"Take food according to your health value not to the food value".

মসিগী অর্থদি হকচাংগী গুন মওং মতৌ য়েংদুনা চাগদবনি, চিঙ্গাক্কী গুন মতুংইননা চাগদবা নত্তে। প্রমানদি য়াম্না লাই মদুদি হৱাই মঙ্গলদা, মাইরেনদা, কোবী মনাদা ভিতামিন এ, বি, সি, দি, অসিনচিংবা য়াম্না য়াওই হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে। ভিতামিন মরাং কায়না য়াওই হায়দুনা চিঙ্গাকখক্কী মগুন য়েংদুনা অনাবশিংনা নত্রগা মশা ফবশিংনা মদু হেক্তা চাগদবা নত্তে। মখোয়দি তুম্বদা ৱাই অমদি নুংশিৎ কাহল্লি।

করি চাগনি অদুগা করি চারোই হায়বা অসিগী জ্ঞান অসি ঐখোয়না শম্না খঙবা ঙমই। য়ারিবমখৈ পোৎ পুম্নমক হিংনা চানবা লাক্লগদবনি। মথক্তসু পনখ্রবনি। থোংদবা য়াদ্রবদি তঙাই ফদে। থোংলবদি পোৎচৈ চাগদৌরিবশিং অদুগী মথৱাই লৌথোক্লে। অদুমকপু মথোং খঙনা থোংলবদি অথোংবা চিঙ্গাক্তা চারবসু হকচাং অদুম ফৈ। হকচাং ফহনবদা অথোংবা চিঙ্গাক্লা খরা তপহল্লি।

চিঞ্জাক মখল অহুম

চিঞ্জাক মখল অহুম শুই মদুদি ঃ ১) সাত্বিক আহার ২) রাজসিক আহার অমসুং ৩) তামসিক আহার অসিনি।

অদুগুম্বা চিঞ্জাক অদু চারুরগা পুনসি শাংহনবা, হকচাংগী শক্তি পীবা, হকচাং ফহনবা অমসুং নুংঙাইহনবা ঙম্মী। অহাওবা রস চেনবা চিঞ্জাকশিংবু সাত্বিক গুন চেনবা মীশিংনা পামই। মসি শ্রীগীতাগী অথুপ্পা মন্ত্রনি।

রাজসিক গুনচেনবা মীনা য়াম্না খাবা, শিনবা য়াকপা চাকহন - শাওহনবা চিঞ্জাক অসি পামই চিঞ্জাকশিং অদু চারুরগা অৱাবা অনাবা পোকহল্লি। অদুনা রাজসিক আহার চাবসি ফত্তে হায়বা ৱানি।

খ্বাইদগী ফত্তবা চিঞ্জাক্তি তামসিক্নি। তামসিক আহারদি চজিক অমসুং অপুম অশা নমথিবা অসিনচিংবনি। মখোয় অসি চারুরগা মী অদু তামসিক গুন চেনবা হায়বদি খ্বাইদগী হন্থবা মী ওইহল্লি।

ঐখোয়না শম্না খঙগদবদি চিঞ্জাক অমসুং হকচাং অসি য়াম্না মরী লৈনৈ। চারু চারুবা চিঞ্জাক অদুগী মতুংইননা পুক্নিং অমসুং হকচাং অসি ওইহল্লি। শাহিংচাবা শা কৈনা হিংসাগী থবক তৌই। নাপী শিংবী চাবা ষননচিংবা য়ুমশানা অহিংসা ওই, তপই। মরম অদুনা ব্রাহ্মচার্য্য চৎকে ইন্দ্রি খুদুম চনগে হায়রবদি সাত্বিক আহার চাগদবনি অমসুং মদুতনা অশাংবা পুক্সি ফংদুনা পুক্সি তোলোইনা নুংঙাইনা পানগদবনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক মখলগী আহার অসি অয়াম্বা মীনা হৈনৈ। মরমদি মখোয়না ময়াই কাহনবা ঙম্বা চিনি, থুম, মোরোক অসিনচিংবা

মরাং কায়না য়ানশিল্লি। য়ানশিন্দ্রবসু অদুগুম্বা মখলগী আহার অসি অশিন- অয়াক্কী পোৎ ঙাক্তনি। য়াল্লিবা পোৎশিংদুনা মহৌশাগী পোৎচৈগী গুন ময়েং তাহল্লি। মখোয় অদুদি লামদ্রবসু চানিংবা পোকহল্লি। মরম অদুনা ঐখোয়না ইন্দ্রি খুদুম চন্নবগীদমক্তা লৈবু অহানবদা খুদুম চনবা তাই। লৈবু জয় তৌবা হায়বসি পুক্লিং খুদুম চল্লবনি হায়না মহাপুরুষশিংনা হায়। ঐখোয়না নিংশিংগদবদি মীওইবগী মোংফমদি লৈনা অহানবদা তৌবা হৌই হায়বসিনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহারগী মরমদা ঐখোয়না থোইনা নৈননিঙাই লৈতে। মরমদি মখোয় অদু য়ারিবমখৈ ঐখোয়না শোক্তবনা ফৈ। মখোয় অদু চারগা হকচাংদা মচি লৈবা নত্তে। দরকার ওইদবা পোৎ চাদুনা জীবনি শক্তি খরচ তৌরোইদবনি। মরম অদুনা সাত্বিক আহারগী মরমদা ঐখোয়না য়াম্না মুননা নৈনবা দরকারনি। মরমদি মখোয় অসিনি ঐখোয়না চাগদবসি। হায়রিবা স্বাতিক আহার অসিগী মনুংদা মনা মশিং শঙ্গোম, হৈরাশিন্দবা অহাওবা অসিনচিংবা মনুং চল্লি।

সাত্বিক, আহার অসিবু মরু ওইবা অমসুং ওইদবা অনি থোক্লা খাইদোকই। মরু ওইবশিং অদুতবু খন্দুনা চারগা হকচাংগী মচি ওইগদবনি অমসুং মখোয় অদু অনাবগী অমসুং অকনবগী শিদ-হিদাক্লি। মনা মশিং অমসুং উহৈ ৱাহৈশিং অসি মরুওইবা চিঙ্গাক্লি। মসিগী মনুংদা মনা, মথংদা ছাক থোংদুনা চাবা য়াবা সবজি হায়বদি সেবোৎ, খোংদ্রুম, মেসকোৎ, থবী, য়েন্দেম অসিনচিংবা, মথংদা উহৈ ৱাহৈ অসিনা মথং মনাও নাইবা মরুওইবা চিঙ্গাক্লি। হায়রিবা পোৎশিং অসি খ্বাইদগী নৌবা পোৎনা হেন্না ফৈ। অদুগা উহৈ ৱাহৈগীনা অমুনবা, অদুসু য়াম্না মুনমল্লবসু পাংদে।

শঙ্গোম হায়বা অসি য়াম্না মরুওইবা চিঞ্জাক অমনি হায়না লৌবসু য়াই। মসিদি মরুওই, ওইসু ওইদে। শঙ্গোম ফংদ্রগা চাদবা অদুবু ফংলগদি চাবা ঙম্লবদি শঙ্গোমগী মগুন মদু মাংহন্দবা। তীব্ররোগদা শঙ্গোম পুমথিং থিংগদবনি। পীজরবদি নারিবা মীবু পীজবা নত্তে, অনাববু পীজবনি, খুদোংথিনিংঙাইনি। শঙ্গোম ফংদ্রগা হকচাং ফরোই হায়নিঙাই করিসু লৈতে। শঙ্গোম হায়বসি নাপী শিংবীগী ফলনি। ষন-ইরোইনচিংবনা নাপী-শিংবী ১দি মনা মশিং চাবগা ঐখোয়দা শঙ্গোম পীবনি। অদু ওইরবদি ঐখোযনা নাপী-শিংবী চাং নাইনা শুগায়রগা মহী লৌদুনা নিতিগী চাং কায়দনা শীজিন্নরগা শঙ্গোম্না হকচাংদা কানহল্লবা অদু ফংবা ঙমই। নাপীশিংগী মহীনা শঙ্গোমদগী হেননা ফবা হেল্লি। চিনি অঙৌবদি য়ানবা ফত্তে। তঙাই ফদ্রগা চিনি অঙাংবা শীজিন্নবা য়াই। য়ারিবমখৈ মহৌশাগী পোৎকী থুমজবা নত্তনা য়ানসিন খোৎচিন্দুনা থুমহনবগী থবক অসি তৌরোইদবনি। মদুতদা পোৎকী মশাগী মগুন মাংহনদবা য়াই।

ঐখোয়না হব্রাই চেংব্রাই চাং কক্না শীজিন্নগদবনি। য়াম্না মরাং কায়না শীজিননবা য়াদে। মখোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওই। মখোয়বু পুমথা থাবা ফত্রবসু য়াম্না হন্থবা চাংদা শীজিন্নগদবনি। অখন্নবা ব্রেন ব্লাকর-মাথানা চলাইদুনা থবক শুবা মীশিংদি প্রোটিন য়াওবা পোৎ চাবদা চেকশিনগদবনি। মরুগীদমক্তা থল্লবা মরু-মরাং য়ারিবমখৈ চারোইদবনি। মরমদি মখোয় অসি নুংশিৎ কাহল্লি। মরু মরাংগী মরক্তা গেহু অমসুং চাক অদুগা লৈনুংদগী ফংবা পোৎনা খরা হেননা শীজিন্নবা য়াই। হব্রাই চেংব্রাইদি য়ারিবমখৈ অনাবনা শীজিন্নরোইদবনি। হব্রাই মুক, মছরী, মাইরোংবীনচিংবদি খরা খরা শীজিন্নবা য়াই। তৌইগুম্বসুং নৌরিঙৈদা (raw) লোইনমক শীজিননবা য়াই। মতোন থোকহল্লগা শীজিন্নবা ঙম্লবদি য়াম্না ফৈ।

মহৌশানা পোৎশক খবা লৈ মখোয অদুদি চাক অমসুং তলদা ফংবা কার্বোহাযদ্রেদ হাযবা জাৎ অদু মবাং কাযনা যাওবা। মদুদি আলু, মঙ্গ্রা, হা, পাল, লফোই অশংবা মাসনচিংবা। মখোয অসি চাক নত্রগা তলগা চামিন্নবা ফত্তে। চামিন্নবর্বাদি (starch) চনাংগী শকক হেন্দুনা হকচাং মাংনবগী মথম ওই। মবম অদুনা মখোয অসি চারগতা চাক-নত্রগা তল চান্দবসু যাই। চাক নএগা তলগা চামিন্নগদবা লৈবর্বাদি চাক অমসুং পোৎশকাশং অদুগা চাং যান্না তাহনগদবনি।

হৈ-না চাবা হাসি মনাবনা খবা চেকশিন্দবা যাদে। তীব্ররোগ (acute disease) দা হৈবা শুকপা চারোহইদবনি। অদুগা মাবকরোগ (destructive disease) গী [illegible] হৈবা পংশি শী [illegible] [illegible] "Starch and acid are a bad combination" PNC page 239 9th Edition 1956" [illegible] পোৎকা [illegible] [illegible] অশংবা হৈগা চামিন্নবোহইদবনি। চাক তুমাদ্র [illegible] [illegible] পুং অহুম যামিদ্রবদা চোংবগা হৈ [illegible] চামিন্নবসু নিনম নত্তে। তুম্বদা খুদেং [illegible] [illegible] অনাইচিংবা [illegible] [illegible] [illegible] হাবসু হৈবা [illegible] [illegible] চাক চ [illegible] পুং অনাযোম এৎলিতে [illegible] চাক তোকপা মতুং পুং ৩ / ৪ হৈনগা নক্কদবনি। চাক এঙ্গাং চাবা [illegible] ঈশিং থাওন ১ / ২ থকপা হৈ। মদুনা চাখি থর্কখিবা মপংগী শরুক [illegible] চাকখাও যৌহনবদা মতেং পাংহই।

ঈশিং থকপগী মতাংদা কনা কনা শুপ্নগী মোত্তা নোংমদা ঈশিং সেব ২ / ৩ অসুম্না থক্কদবনি। মদুনা খবনা নোংমদা সেব অমা নত্রগা পবা

অনি অহুম হায়। অওইমবক্তি খৌরাংলগা মতিক চানা ওক্কবা থকপা। খৌরাংদ্রগা থক্কবা অসি ফৈ হায়বসু লৈ। খৌরাংদ্রবসু খজিক খজিক হায়বদি গ্লাস মচা অমগুম্বা অনিগুম্বা পুং ১ / ২ কান্নরগা থকপা দরকার লৈ। অদুগা খৌরাংদনা ঈশিং পংথক থকপাদি লাম্দনা চাক চাবগুম্বনি। অনাবনা ঈশিং থকপা মতমদা পংহৈং ইংবা ফত্তে। লুম্বু লুম্বু শাবা থক্কদবনি।

যাদবমখেং থাডিদা তাওবা পোৎ বোরা, পকৌরানচিংবা পোৎ চারোইদবনি। অদুগা খ. উটি হুদোনখাউ নত্রগা খোইদিংথাউ শীজিন্নগদবনি। যাদমখে কেন্থোল থীদি শীজিন্নরোইদবনি। অযোনবা থীদি খুৎশেম যান্না যাওরে। কনা কনাগুম্বনা ডাক্তর নত্রগা মাইদন। অনাবদু থীদা তৌবা পোৎ নত্রগা চানবা পোৎকা থীগা, তোৎতুনা চানবা পাড়িতাক্কী মদু অরানবনি। মুমদা [illegible] মাক্কি শেন্দ্রা থী ওট নবদি শীডি [illegible] যাই। মদুসু কৌকী [illegible] তনি অদুনা তানা শীজিন্নগদবনি।

যারিবমখৈ যানাশিন্দুনা গুনাতংদা হায়বদি তৌরোইদবনি। চিনি অতৌবা হায়বা অসি শীজিন্নরোইদবনি। মায়দি মাসি মশানা [illegible] থকপা নত্রে। রাসায়নিক দ্রব্য [illegible] হাপ্লুনা মদি তৌইহনকপনি। মসাকী তুরুবা মশাগী শক্তি লৈতদে। মসিনা অসি তুমইহনদা ক্যালশিয়াম দরকার ওই। মসিগীদি ক্যালশিয়াম মাওংদগী [illegible] [illegible] ক্যালশিয়াম লৌখোক্লগা তুমইহ্নি। মরম অদুনা চিনি অতৌবগী "Sweet Poison" অথুপ্পা [illegible] হায়না লৌই। চিনি অতৌবা মখাং [illegible] চাবা মীনা [illegible] ফংবা হৌনদে, খুমইহনগে হায়রগা চিনি অতৌবনা থে ইক্লি অসিনচিংদা চাং যাম্না তানা শীজিন্নবা যাই। চিনিগী শরুক অসি চানা হকচাংদা দরকার ওই হায়না কনা কনাগুম্বনা হায়। অওইবক্তি মখোইশা কৌবী লাইরেম্বীনা মশীং চানবা পোত্তা থুম, চিনি অসিনচিংবা অসি যাওহল্লবনি।

আমেরিকাগুম্বা খমথেংনা চাউখৎলবা লৈবাক্কী মীনা মতম চাদনা অশেম্বা ময়া হাপ্পিবসি চিনি অঙৌবা শীজিন্নবননি হায়।

চিনি থাদোকপগুম্না থুমসু য়ারিমখৈ থাদোক্লবা লাক্লগদবনি। হায় ব্লদ প্রেসর (High Blood Pressure) গী অনাবা অমদি থম্মোয়গী অনাবদা শোয়দনমক থুম থাদোক্কদবনি। নত্রবদি লায়েংবা ব্রাই। হায়জখিবা অদুনি মনা মশিংদা থুমগী শরুক য়াওরিবনি। আইরন (iron) গী শরুক হায়বসু খোংদগী থোকপা পোৎ শিজিন্নগদবা নত্তে। মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীগী চিঞ্জাক্তা অদুম য়াওরবা পোৎনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহার হায়বদি অখা অয়াক অমসুং অপুম অশাগী ব্রাদি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়বু চাবনি। অদুবু মখোয়দা হিদাক্কীগুন ইয়াও য়াওদে হায়বদি য়াদে। অদুনা চাং য়াম্না চাবদি য়াদে।

চাক চাদুনা হিংবা লৈবাক ওইবনা চেংগী মরমদা খজিক্তং হেননা খংবা দরকারনি। চাক থোংবদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। নত্রবদি ঐখোয়গী হকচাং ফহনবা ঙম্লোই। পাত্রদি মহৌশানা চফু অমসুং নুংগী পাত্রনচিংবনা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। পিথ্রাইগী পাত্র অমসুং তেকসিদা হূ পোকহল্লি। হকচাংদা হূ চেলহল্লি। য়ারিবমখৈ মখোয় অসি শীজিন্নরোইদবনি। চম্প্রানচিংবা হৈরা মেৎপা য়াদবা পাত্র অদু কৈদৌঙৈদসু থোং থাকপদা শীজিন্নদবা ফৈ।

কোনগী চেংদগী য়ুমগী চক্রিদা তক্তুনা শুবা চেংনা ফবা হেল্লি। মরমদি মকুগা তাইনবা অরংবা কাবা মফম অদু ভাইটামিননচিংবা লৈফমনি। মতৌ অদুগুম্না পোৎ পুম্নমক্কী তাইনফম অদু য়াম্না মরুনি। চেংমিৎ অমসুং চগেম য়াম্না ফবা পোৎনি। মখোয় অদু চেংগী মচিনি। মখোয় অদু চিঞ্জাক্কী থব্রায়নি। মরম অদুনা ঐখোয়না চোইদবা চেং চাগদবনি। চোইবা তারবসু

ঙৌনা চোইরোইদবনি। (চাবা মতমদি য়াম্না শায়দুনা খরতমক চাগদবনি। পুক পীক থন্না কৈদৌঙৈদসু চারোইদবনি)। য়াম্না মরুওইবা পোৎ য়াম্না চারোইদবনি। থোংবদা অরেম্বদা মহী য়াম্না হাপচিন্দুনা চবোন চিথোক্লোইদবনি। য়াম্না শম্না মহী হায়বসি ফুৎলিবা নত্রগা থোংলিবা পোৎ পুম্নমক্কী মচিনি।

গেহুগীসু মদু মঙাই। হায়বদি লন্নাই তক্কুনা লৌবা য়াম শীজিন্নবা য়াম্না ফৈ। মোইদাদি লাইরিক্লচিংবা নপ্পবগী দরকারগীদমক্তদি শীজিন্নরোইদবনি। গেহুগী তল হৌবদা ঈশিংনা তোংপগী মহুৎতা মনা মশীংগী মহীনা ঈশিং ওইনা তোৎলগা তল হৌদুনা চাবা হকচাং য়াম্না ফৈ। গ্লুকোজ (Glucose) রোটি হায়দুনা লফোইগা য়ামগা তোত্তুনা হৌবা তল য়াম্না চাবদা হাওই অদুগা হকচাংসু ফৈ।

শা-ঙাগী ৱাদি প্রাকৃতিক আহার নত্তবনিনা চাদবনা হেননা ফৈ। য়ারিবমখৈ মখোয়দি শোক্তবনা ফৈ। ক্যালশিয়ম হায়বা জাৎ অমা ঙা মরুদা ফংই। অদুদি বি পি গী অনাবদদি ঙা মচা চাবা ফত্তে। য়েরুম খরনা থাগৎনবা য়াওই অদুবু মখোয় অসি অমুক অমুখ্যহার (Negative Food) কী মনুং চল্লি। মরম অদুনা চারোইদবনি। ঐখোয়না নিংশিংগদবদি চিঞ্জাকনা মী হাৎলি, হিংহল্লি। কনা কনাগুম্বনা তারবদি চাগদবনি হায়না মত পী, মদু লাল্লি। মরমদি শা চাবা য়াম্না তুমগন্দে। মদু তুম্নবা লাক্লবদা জীবনি শক্তি কয়া খরচ তৌবা মদু নিংশিংগদবনি। ঙহাক চারুরগা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিনদা থুনা পুমথদুনা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিলদা থুনা পুমথদুনা হকচাং ফহন্দে। হকচাংগী পার্টশিংদা য়ু পীথকপগা অম্মানি। কৈদৌঙৈদসু য়াম্না থুনা ফল পাম্লোইদবনি। পাম্লবদি হিংশা শোয়দনা য়াওরক্কনি। চাবা তারবসু মরক মরক্তা চাগদবনি।

এঞ্জাং থোংবদা ঐখোয়না মরু মবাং গুন মবীচ, লোংপাল, হিং, হোপ অসিনচিংবা হাওনবা যাম্না থাকই। য়ারিবমখৈ মখোয অসিগী মহুৎ যাইওং, শীং, তৈবিবোব, ফদিগোম, মবোই মপাংনা রস লৈহনগদবনি।

চিঞ্জাক্লা লাইযেংবা হাযবসি মুন্না খঙদবা যাদবনি। হননা হননা ইখ্রে। মদুদি চিঞ্জাক্লা অনাবা ফহনবা নত্তে প্রান শক্তিনা অনাবা ফহনবনি। প্রানগী মপাঙ্গল কলহল্লগা অনাবা পুম্নমক মবাইনা কোকচখিবনি। প্রান শক্তি হেনগৎনবগী খ্বাইদগী মরুওইবা ব্রহ্মচার্য্য অমসুং চাবা হেনবনি। চবা হেল্লবগা মথক্কী অফবা পোংশিং অসি চাগদবনি। চবা হেনবা থাওদনা অফবা পোংশিং অসি চাগদবনি। চবা হেনবা থাওদনা অফবা পোংশিং চাব তনাদ ফংবোও। [illegible], কিসমিস, কিতোম, হৈনৌ, চম্প্রা [illegible] অসি চানগা হবনাং হৈ হাযবসি অযাম্বনা খ[illegible]। অদুগুম [illegible] অনাবাদ ফহল্লোই। অফবা পোংশিং অসি চাদ্রিদা [illegible]

[illegible] চম্ফ্রং [illegible], হৈ মহিনা [illegible] চবা হেল্লগ। [illegible]

সলাদ (Salad) হাযবাদ [illegible] চাবা [illegible]

[illegible] হৈ শোয ওইনা সোম্বাগা চম্প্রা। অদুগা [illegible]

[illegible] মদুনা থুম [illegible]

[illegible] অদুম্বুনা। [illegible]

[illegible] থবক চম্না। [illegible]

[illegible] সলাদ [illegible]

[illegible] হাযবদুনা [illegible]

কা[illegible] উতৈনা পক খল্লা চাদুনা লেননা তাববাদ মখল অমত্তগী উহৈ-জাংনা খ্বাইদগী ফবা থোল্লে। উতৈ আন চামিনবা কযা পাংলে। কহোম চাদুনা লেনগদবদা কিহোমসু চা, অক্কাপবাসু চা তৌবা ফংলে। সলাদবী শানা অতোপানি মবমদি শি[illegible]জনি। অদগা সলাদ ফাওবদা মথান

পংয়ান য়ামহল্লোইদবনি। কনজি মসি অনাবশিংগী অদুগা য়াংলপ চাগে খনবা মীশিংগী য়াম্না ফবা চিঞ্জাকনি। মসি ঈশিংদা চিনি অঙাংবা খরা নত্রগা চুহি খরা থাক্তুনা চেংপাক নত্রগা চগেম নত্রগা হৱাই চেংবাইগী মকুপনচিংবা ফুৎলগা মুল্লবা মতমদা শঙ্গোম অহিংবা হৈজিন্দুনা শেম্বা চানবা পোৎ অমনি। মসি ক্ষীবগুম্বনি। ক্ষীরগা খেন্নবদি মসিনা মহী খরা লৌগদবনি। অদুগা মসিগী ক্ষীরনা হেন্না থুম্বা ভেল্লি। ঐখোয় অয়াম্বনা দেব কম্মগীদমক তৌবিবা ক্ষীর অসিদি স্নাতিক ওইদে হাযবদি থুমহল্লি।



তোয়না শীজিন্নবা চিঞ্জাক খরগী মরমদা খরদং

খোংদ্রুম (Bottle Guard)

খোংদ্রুম অসি ভারতকী লৈমাইদা পাক শন্না থাবা তিদাক ওইনা শীজিন্নবা চিঞ্জাক মখল অমনি। মসি ঈশিং পৌহনবা অমসুং ফিবাক্কী মথৌ নিংথিনা তৌহনবা ঙম্বা চিঞ্জাক অমনি। মিৎ নাপু কাবা (Jaundice) কী লায়নাদসু যাম্না কান্নে। মসিগী অথোৎপা মনাসু অমাংবা অমসুং ঈশিং পলহন্দবদা মতেং ওই। লোক্কী লায়নাদসু ফহনবদা খোংদ্রুম কান্নবা চিঞ্জাকনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) খোংদ্রুম মনা অসি ফুৎলগা মহী লৌরগা মদুদা চিনি অঙাংবা খরা য়ানশিল্লগা থকপদা মিৎ নাপু কাবগী লায়নাদা কান্নহনবা পী।

২) খোংদ্রুম অমদি মসিগী মনা অমসুং মরী পুম্নমক দ্রোপসি (হকচাংদা ঈশিং হানবা) গী লায়নাদা অমদি ঈশিং চৎপা লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

৩) খোংদ্রুম অসি শিৎলগা কোক্তা থোম্লবসু কোক শাগৎপা ফহল্লি, খোংয়াদা থোম্লবসু খোংয়া শাবা ফৈ, লাইবক্তা থোম্লগসু কোক চিকপা ফহল্লি।

৪) খোংদ্রুম মহিগা থোইদিং অমুবগী থাউগা চাংমাননা লোল্লগা মহি অদুনা থাউদা লোয়ননা চুপশিনখরবা তুংদা থাউ অদু অপোম অতং অমদি চোইরোন পালোন লোয়ননা নাবা অনাবদা (Delirium) অনাবশিংদা লুপ্লগা থোম্বা ফৈ।



কারোল অখাবী (Bitter Gourd)

কারোল অখাবী [illegible] ওইনা [illegible] মতৌ [illegible] মনা [illegible] ওইবা, অখাবা চিজাক [illegible] । [illegible]

[illegible]

চিজাক ওইনা শীজিন্নবগী মতৌ [illegible] :

১) [illegible]

২) [illegible]

৩) [illegible]

৪) [illegible] অংগাংশিং [illegible] চাং [illegible]

৫) খোমজিংবী মমানা কারোল অখাবীগী মনা [illegible] নাইনা তানবদি মরুপ থক্লবদি শক্তোম হেনগৎকল্লি।

৬) নুংশং ঈ তাবা অমসুং থিরিনদা তিন লৈবদা কারোল অখাবীগী মনাগী মহিংগা শঙ্গোম মপানগা য়ান্নরগা পীথক্লবদি অনাবা অসি ফবা ওস্মী।

৭) অকংবা কারোল অখাবীগী মনা শুগাইরগা মৈ পোকপা, অপোম অতং অমসুং উনশাগী অনাবদা থোল্লবদি অনাবা অদু ফহনবা ঙম্মী।

খুদোংচাবা মতুংইন্না শীজিন্নগদৌরিবা মী অদুনা কারোল অখাবীগী মহী থকপা মতমদা খোইহি অশেংবা য়ানবা য়াই অদুগা তৈবা মতমদা থোইদিং থাউনচিংবা য়ানবা থৌরাং তৌগদবনি।



বিতরুত (Beetroot)

মনা মশিংগী ওইবা মরু মখল অসি সলাতকী শেম্নবা মচল ওইনা লৌনৈ। বিতকী মরু অসিদা আইরন, পোটাসিয়ম, ক্যেলসিম, ভিটামিন এ অমসুং সি মরাং কায়না য়াওই। চিঙ্গাক মখল অসি শীজিন্নরগা হকচাং মনুংদগী মপানদা ফত্ত-হাওদিগী শরুক পুথোরকপদা মতেং ওই। মসিনা চাবা থকপা তুমহনবা থবক্তসু মতেং ওই। হকচাংদা ঈ-ব্রাৎপা ফহনবদা অচৌবা মতেং ওই, হকচাং শোন্থহনবা ফহল্লি অমসুং শিংলি নাউরিগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। চিঙ্গাক মখল অসি হিংনা চাবা য়াই নত্রগা মহি লৌরগা থকপা য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) বিতকী মহী অসি ফিরাক অমসুং গোল ব্লদ্দর (Gall Bladder) গী লায়নাদা থোইদোক্লা কানহল্লি।

২) বিতকি মরুদা আইরন মরাং কায়না য়াওই। মরম অদুনা য়াম্না থুনা অঙাংবা ঈগী শরুক পীবা ঙম্মী।

৩) কেন্সরগী অপোম্বা ফাওবা হন্থহনবা ঙম্বগী শক্তি য়াওই।



চেংক্রুক (Amaranth)

ভারতকী কালেন থাগী মতমদা লম অয়াম্বদা থোইনা থারুবা তৌদনা হৌজবা পাম্বী মখল অমনি। মনা অমদি অথোৎপা মফোলশিংদা ভিটামিন এ, বি অমসুং সি মরাং কায়না য়াওই। চেংক্রুরুক্তা সোদিয়ম, ফোসফরস, ক্যেলশিয়ম, আইরন, পোটাসিয়ম, সলফর অমসীং ম্যাগনিসিয়ম অসিনচিংবা ধাতু মরাং কায়না য়াওই। চিঞ্জাক মখল অসি য়াম্না হাওরবাঅমদি অনাবা পুম্নমক্তা কাননবা পীবা হকচাং ফহনবা ঙম্বা পোৎশক অমনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) চিঞ্জাক অসি শীজিন্নবগা নুমিদাংদা মিৎ উদবা (night blindness) ফহল্লি।

২) চাং নাইনা মহী লৌদুনা থক্লবদি অসিনা মিৎতা ঙৌদোং থুংবা হন্থহনবদসু মতেং ওই।



খামেন (Brinjal)

খামেন অসি অমাম্বা পাম্বা খুদিংমক্তা ফংই। চিঙ্গাক মথল অসি ভিটামিন বি অতোপ্পা মনা মশিংদগী হেন্না নিংথিনা ফংই। খরা ঙোন্না মচু মুগা অদুনা ভিটামিন সি হেন্না য়াওবা হেল্লি। খামেন পুম্নমক্তা পাতুগী গোৎ মনাং কায়না য়াওই। অখন্নবা মসিদা যাওবা ম্যাগানিসিয়ম অমসুং পোটাসিয়মনা হকচাংগী তোংশা অমসুং পাঙ্গল শাগাৎপদা য়াম্না মতেং ওই। খামেনগী মরু অসি হাবা (asthma) ফহনবদা য়াম্না মতেং ওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নরবা খরাঃ

১। খামেন মনা অসি শীজিন্নরগা অনাবা পোকপনবা অমদি থুংবা মীদা চুমানিংবা কাওহনবদা মতেং পী।

২) খামেন মচৈ অমসুং মনা অসি চাবগা হকচাংদা কা হেন্না কোলেষ্টেরোল (Collesterol) নৈবা হন্দকনবা ঙম্মী, মসি হকচাংদা কাংবা পীবা অশাম্বা চিঙ্গাক মথল অমনি। মসিনুংদা ইনা মীগী শা (Meat) চাদনা খঙনে।

৩) চিঙ্গাক মথল অসি ঈশিং পুকচং (Diabetes) কী অনাবা থিংবদা মতেং ওই।

৪) খামেন ফুংজনা অপোম্বিদা খোল্লবাদ অপোম্বা হংহল্লি।

৫) খামেন মনা অসি যা চিকপা খোল্লবদি য়া চিকপা কৈ।

হকশিন্নগদবা অমনা খামেন নুংশিং চেনবা পোংশক অমদি মাদনা কা হেন্না চাশিন্নদনবা হোৎনগদবনি।

কোবী (Cabbage)

কোবী হাযবা চিঙ্গাক অসি হকচাং য়াম্না ফবা চিঙ্গাকশিংগী মনুংদা অমনি। কোবিদা অ্যালকালি য়াম্না য়াওই অমসুং ক্যালোরিক মৈশা য়াম্না য়াওদে। হকচাংদা কেমিক্যাল, রিয়েক্সন লৈবদা মসিনা ফহল্লি। মসিনা পাঙ্গল কনশল্লি অমসুং শেংদ্রবা ঈ শেংদোকহল্লি।

কোবিদা মখল মখা কযাগী মিনরেল যাওই। কেলসিয়ম, পোটাসিয়ম, ফোসফরস, সোদিযম অমসুং সলফর য়াওই। মসি ভিটামিন এ, বি, সি মরাং কায়না য়াওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) কোবী মনাগী মহী অসি চাকখাও চাফৎপা লায়না লাযেংনবগীদমক্তা য়াম্না কান্নবা হিদাক অমনি হায়বা শিজিননদগী হংলে।

২) খরিল অচৌবা (Colon) কী কেন্সর লায়েংবদা কাওবা কোবী মহী শীজিন্নে। মসিগী মহী আসনা খরিল অচৌবা অমসুং চাকখাউজা পোম্বা অমসুং চাকপা ফহল্লি।

৩) কোবী শুগাইবা অসি উনশাদা ফুবি খুংবদা থোল্লবদি ফুরি অদু ফবা শুম্মী।

৪) কোবী অসি যারি য়াখোং ঈ থোকপা (Scurty), (Goitre). (Gout), গুইটর, গাউত, মিংকী লাযনাদা হিদাক ওইনা শীজিননবা যাই।

৫) অমাংবা ময়ৈখৎপা ফহনবগী অফবা চিঙ্গাক অমসু ওই।

৬) হকচাং অসি তকতরুনা পমনবা অমসুং কুচু ফজহননবগী চিঙ্গাক অমসু ওই।



কোবি থমজেৎমায় (Cauliflower)

কোবি থমজেৎমায় হায়বা চিঙ্গাক মখল অসি কোবীগী কাংলুপ চিঙ্গাক অমা ওইনা শিংথানৈ অমসুং চিঙ্গাক্কী গুনসু মান্নৈ। কোবীথমচেৎমায়দা হকচাংগী দরকার ওইবা শলফরগী ময়ান য়াওরি। কোবিথমজেৎমায়দা ভিটামিন সি, পোটাসিয়ম অমসুং ফাইবর য়াওরি। মনামশিংগী চিঙ্গাক মখল অসিনা কোবীদগী হেন্না দাইএবিটিজ (Diabetes), লায়নাদা হেন্না কান্নবা পী।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) কোবি থমজেৎমায়গী মখোক থংবা শরুক্তা কোলসিয়ম মরাং কায়না য়াওরি। চাং নাইনা কোবী থমজেৎমায় চারবদি থিবোং থিরিন অচৌবা, অমাংথোঙ, চাকখাউগী মফমশিংদা কেন্সরগী লায়না পোকপা খুদোংথিবদগী ঙাকথোকপা মতেং ওই।

কোবীথমজেৎমায়গী মনা নত্রগা মশা অসি সলাদ ওইনা নত্রগা থোংলগা শীজিন্নবসু য়াই।



থবী (Cucumber)

থবী হায়বা অসি অয়াম্বা মতমদা ফংলবসু কালেনথাগী চিঞ্জাক ওইনা লৌনৈ। মসি চারগা হকচাং ইংই অমসুং ঈশিং খৌরাংবা কোকই। থবি হায়বা অসি চাবা তুমহনবদা মতেং ওই অমসুং পুক মরিল অমসুং হকচাং শেংদোক্লবগী শক্তি লৈ। মসিদা হকচাং ফহন্নবা মিনরেলশিং য়াওরি।

থবী শীজিন্নবা মতমদা মকু খোক্লোইদবনি শেংনা চামথোক্লগা শীজিন্নগদবনি মদুনা মিনরেলগী শরুকশিং মাঙহন্দে। থবীদা পোটাসিয়ম, সোদিয়ম, ম্যাগনিসিয়ম, শিলিকোন, ক্লোরিন অমসুং সলফর য়াওরি। চিঞ্জাক মখল অসি শলাদকী মথেল ওইনা শীজিন্নবদা মগুন য়াম্না হেনগৎহল্লি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :

১) থবী অসি অমাংবা য়ৈখৎহন্দে অমসুং হকচাং শেংদোকপদা মতেং ওই।

২) থবী মহীনা হকচাংদা লৈবা এসিদিটি (acidity), চাকখাউদা চাফৎপা অমদি নুংশিৎ কাবা কান্নহল্লি। নোংমদা গ্লাস (Glass) অহুম মরি থল্লবদি চাকখাউগী অনাবা ফহনবদা মতেং ওই।



তোরবোত (White Pumpkin)

[illegible] মখল [illegible] অমানি। [illegible] মখল [illegible] (খ[illegible] পোমখৎপা), [illegible] কাবা, [illegible] মাদি [illegible], [illegible] লায়েং। [illegible] চৎপা যাদ্রবা। [illegible] কংবা, অমাংবা [illegible] [illegible] ওইদুনা [illegible] [illegible] [illegible] কাইবা, ফিবাক্কী [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

গাজর (Carrot)

[illegible] মখল যাম্না চিঙ্গা [illegible] [illegible] কোলাসিয়াম, [illegible] অমসুং [illegible] [illegible] মখল [illegible]

[illegible] মই। [illegible] থকপা, [illegible] চানবদি চঙ্গাক্কী [illegible]

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) মসিনা কিদনি, দ্রোপসি অমসুং ঈশিং চৎপদা মচু শেংদবা অদু ফহল্লি। গাজর শীজিন্নরগা হকচাং শেংদোকহল্লি।

২) মসিনা অরিবা খোং মহী লাংনা হাম্বা লায়না ফহল্লি।

৩) নাপু কাবা লায়না (Jaundice) লায়নানুসু কোকহল্লি। হিংনা থকপা হৈতবা মীনা চম্ফুত ওইনা থকপা যাই।

৪) নোংমদা গাজব মহী গ্লাস অমমম থক্লবদি মিৎ ফহল্লি অমদি ঙৌদোং কাবদগী ঙাকথোকহল্লি।

৫) গাজর মনাদা ভিটামিন ঈ-মরাং কায়না য়াওই। কবিগুম্বা মনা অমসুং মহৈ অসিগা চাং নাইনা পুন্না চামিনববদি মসিনা তাং তাং চিক্লগা চাওথোকদা (Gout), হকচাংগী লু তোং চীকপা (arthrites), উনশাগী লাযনা, শম কেনবা অমদি কেন্সর লাযনাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৬) খিবোং থিবিনা তিন লৈহনবসু ফহল্লি।

৭) মসিনা হকচাংদা অপাৎ অপোম লৈবসু যহনবা ঙমহল্লি।

৮) মৈনা পোকপা মফমদা গাজর মহীনা থোল্লবদি থুনা ফবা ঙম্মী।

৯) চাক চাদ্রবৈ মমাঙদা গাজর অমমম নুংতিগী চারবদি অঙাংগী ময়া থুনা অমদি চুম্না হৌহনবা ঙম্মী।

১০) গাজর মহী কপ অমা নুমিৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা চয়োল অমা পিথক্লবদি অঙাংদা তিন লৈবা, পুক থিনবা, কোলাইটিস, এপেন্দিসাইটিস, চাকখাও চাথৎপা (Peptic ulcer) অমদি চাবা তুমদবা ফহল্লি।



মেথি (Fenugreek)

মেথি হায়বা পোৎলম অসি মরু মরাংগী ওইবা চিঞ্জাক অমনি। মেথিদা প্রোটিন, ফেট, মিনরেলশিং ক্যেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, ভিটামিন সি অসিনচিংবা তোঙান তোঙানবা চাংদা য়াওই।

মেথি মনা অমসুং মরু অনিমক হিদাক ওইনা শীজিন্নৈ। মনা অসি পুক্তা নুংশিৎ কাবা ফহল্লি। মেথি অসি অখনন্না দাইপেটিসকী হিদাক ওইনা শীজিন্নৈ। অওইবক্তি অনাবা কয়ামরুমদা মেথি অসি হিদাক ওইনা শীজিন্নৈ।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) হকচাং ইংথহল্লি, সাইনস অমসুং এজমাগী লোক খুবা ফগল্লি অমসুং কোলেসটেরোল (Cholesterol) গী চাং নেমথহল্লি।

২) থিবোং থিরিলদা অশাবা কাবা নুংঙাইতবা মতমদা মেথি লোন্দুনা থকপা ফৈ।

৩) যুবি মহীগা লোয়ননা মনা ফুৎলগা নোংমদা অমুক নুমিৎ নিনি-হুম্নি থল্লবদি উনশাদা হাকৎচবা, ফুরি তৌবা, অপোম অতং চাফৎপা থুনা ফৈ।

৪) ফিরাক্কী ওইবা লায়না কয়া, চাকখাউগী অনাবশিংদা মেথি মনা লোল্লগা নোংমগী অনিরক থল্লবদি লায়নাশিং অসিদা য়াম্না কান্নবা ফংই।

৫) কোক চিকপগী লায়না অমসুং অহিং তুম্বা য়াদবদগী লায়নাদা মেথি মনাগী মহী চামচ অনি খোইহি চামচ অমগা থল্লবদি নুমিৎ নিনি হুম্নিগী মনুংদা কানবা ফংগনি।

৬) মাংবা য়ৈখৎপা অমদি চাকখাউ চাফৎপদা অয়ুক অমসুং নুমিদাংব্রাইরমদা নোংমদা অনীরক মনা অদু লোনথোকপগা খোইহিগা থক্লবদি কান্নবা ফংগনি।

৭) ঈরুজদ্রিঙৈদা মনা অদু শুগাইরগা থোল্লবদি শম কেনবা, চবৌ চবৌ লাউবা ফহনলি।

৮) চিন অমদি খৌনাউ চাফৎপা অমসুং অশাবা কাবদা নোংমদা মঙা তরুক্রক মেথি মনা অসি শুগাইরগা নুমিদাং খুদিংগী তুমদ্রিঙৈদা থোল্লগা, নোং ঙানলগা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা চামথোক্লবদি মসিনা কান্নবা পীগনি।



চেংগুম (Mushroom)

চাবা য়াবা চেংগুম মখল অসি য়াম্না লৈখ্রে। চাবা য়াদবা চেংগুম মখলসু লৈবনা অথাবা চেংগুম চাবনা হেন্না ফৈ। চেংগুম্দা প্রোটিন মবাং কাযনা য়াওই অদুবু কার্বোহাইড্রেইটকি শরুক্তি কযা য়াওদে। ভিটামিন বি কমপ্লেক্স আইরন অমসুং কোপরনচিংবগী ধাতুশিং য়াওই। হকচাংদা ঈ থাংদবগী লায়নাদা চিঞ্জাক অসি শিজিন্নরগা লায়েংবা য়াই। চেংগুম্দা য়াওবা ভিটামিন অয়াম্বা থোংদোক্লবা মতুংদসু মাংদে। বিজ্ঞানহৈবা পণ্ডিত (Scientiest)শিংনা চিঞ্জাক অসিদা কেন্সর ফহনবা ঙম্বা মগুণ য়াওই হায়না কন্না থিজিন্নরি।



পালকছাক (Spinach)

পালকছাক অসি হকচাংদা য়াম্না কান্নবা ঈ পীবা চিঙ্গাক মখল অমা ওইনা লৌনৈ। চিঙ্গাক অসিগী কান্নবা নিংথিজনা লৌগে হায়রবদি চাকমাইদা ঙানবা নত্রগা মহী যামদনা ঈশিংদা থোংবা অসিনি। খ্বাইদগী ফবদি মসিগী মনা অসি হিংনা শীজিন্নবা হায়বদি শুগাইরগা মহী লৌবা অসিনি।

পালকছাক মহীদি মিনরেল কয়ামরুম য়াওবা ঈ শেংদোকহনবা ঙম্বা হিদাক্নি। থিরোং থিরিনগী নাবা, ঈ থোকপা অমদি ঈ ব্রাৎপা অমসুং ভিটামিন ব্রাৎপগী লায়নাদসু ফগনবা ঙমহনল্লি। ফিরাক্কী লায়না কিদনিগী ঈশিং মরিগী লায়না অমসুং হকচাংগী লুতোং চিকপা (arthritis) কী লায়না লৈবদা কা হেন্না শীজিন্নরোইদবনি। মসিদা ওকজালিক এসিদ (oxalic acid) য়াওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। পালক চাং নাইনা থোংদুনা চারবদি কেন্সরগী লায়নাদগী ঙাকথোকই হায়।

২। পালকছাক মহী হিংনা নোংমগী অনীরক চাক চাদ্রি মমাঙদা থক্লবদি ঈদা য়াওবা অথুম্বগী চাং হন্থহল্লি।

৩। পালকছাক ফুৎপগী মহীনা চিন তেংলবদি খনাউ নাবা ফৈ।



খামেন অশিনবা (Tomato)

খামেন অশিনবা অসি মীয়াম্না খন্নবগী ওন্ন- তৈন্নবদা চিঞ্জাক অসি সাইট্রিক এসিদ (Citric acid) মরাং কায়না য়াওবা অদুবু ঈগী ঈচেন্দা চংখ্রগা অলকালিন (Alkaline) ওনবা চিঞ্জাকনি। মসিনা হকচাংদা হূগী শরুক লৈবা মাঙহল্লি। ফিরাক শেংদোকপা চিঞ্জাক অমা ওইনা খামেন অশিনবা মহী থক্লবদি য়াম্না কান্নবা পোৎশক অমা ওইহল্লি। খামেন অশিনবা অমুনবদা মখল মখা কয়াগা ভিটামিন য়াওই। মরু ওইনা এ, বি অমসুং সি নি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১) চাকখাওগী ফহন্নবা তঙখাই মুনলক্লবা খামেন অশিনবা থোইদোক হেন্দোক্না কান্নবা পী। মসিদা খোইহি অশেংবা য়ানবা য়াই।

২) খামেন অশিনবা অসিনা লাইনা তুমহনবা ঙম্বা চিঞ্জাক অমনি।

৩। লাইহৌ, দাইবেটিস অসিনচিংবা লায়না অসিদা খামেন অশিনবা য়াম্না কান্নবা চিঞ্জাক অমনি।

৪। ভিটামিন এ মরাং কায়না য়াওবা মরম্না মিৎ নাবা অনাবশিংগীমক্তসু য়াম্না কান্নবা চিঞ্জাকনি।

৫। নুমিৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা মহী গ্লাস অমমম থক্লবদি হকচাং শেংনা থম্না ঙম্মী অমদি থম্মোয়গী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। খামেন অশিনবগী মহীনা ঈগী ইচেন্দা অলকালিন (alkaline) ওইহনবা মরম্না অনাবা কয়ামরুম ঙাকথোক্লবীগ শক্তি য়াওই। মসিদা অতৈ মিনরেলশিং, আইরন, শলফর, ক্যেলসিয়ম পোটাসিময়নচিংবা য়াওই।



পেরুক (Indian Pennywort)

পেরুক হায়বা পোৎশক অসি অখাবা মরি চৎপা পোৎশক অমনি। মসি মরুওইনা হিদাক লাংথক্কী ওইনা হেন্না কান্নবা হর্ব (Herb) শিংগী মনুং চল্লি। ঐখোয়গী মণিপুরদদি কুম্বী - কালেন নাইদনা ফংলবসু নোংজু থাগী মতমদনা হেন্না ফংই। হিদাক্কী মগুণ নত্রগা মসিগী কান্নবা থোইনা খঙলুদ্রবসু ঐখোয়গী লম অসিদদি পেরুক কংশু নত্রগা শিংজু ওইনা য়াম্না চানৈ। ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাকশিং অসি ঐখোয়গী হিদাক্লি। অদুগা থোইনা থারুবা নাইদনা লবুক - লমহাং অমদি চীং - মান্দা পঙহৌ হৌবা হর্বশিং পাম্বী মচা মশুশিং কয়ানসু নেচরনা ঐখোয়গীদমক্তা য়াম্না ফরবা হিদাক ওইনা শিজিন্নবগীদমক্তা ঐখোয়দা পীরিবনি। মসিগী মনুংদা পেরুকসু অমনি। মনা, মশা অমদি পুন্না শিজিন্নবা য়াবা হিদাক্কী ওইবা চিঙ্গাক্লি। মতম কুইনা থমদুনা শিজিন্ননবগীদমক কংহলনলগা থন্বসু য়াই।

হীরম কয়ামরুমদা পেরুকপু ঐখোয়না শিজিন্নৈ। হিদাক্কী গুণদা মসিগী কান্নবা য়াম্না লৈখ্রে। মখোয় অদুগী মনুংদা মখাদা মরুওইবা কান্নবসু উৎলি।

১। পেরুক শিজিন্নবনা ঐখোয়গী হকচাং কয়াৎশিং মমিৎ মনা শিংহল্লি অমসুং মশাগী মথৌ তৌহল্লি।

২। মসিনা কা হেন্না ঈশিং চৎপা ফহল্লি অমসুং ঈশিং মরিগী লায়না কোকহনবদা অচৌবা মতেং ওই। মসিনা হকচাংগী শেংদবা ঈ শেংদোকপদা মতেং ওই।

৩। পেরুক মহীগা খোইহীগা য়ান্নরগা থক্লবসু ঈতোন (Dysentry) ফহল্লি।খোইহিগী মহুত্তা চিনি অঙাংবা য়ানবা য়াই। অনিশি ফংদ্রবসু পেরুক মহী খকতং থকপসু য়াই।

৪। পেরুক মহীদি নিংশিংবা ঙম্বগী শক্তি হেনগৎহল্লি। পেরুক্কী মহী দ্রোপ ৫দগী ১০ ফাওবা ঈশিং চা গ্লাস তঙ্খাই অমদা য়ান্নরা নোংমগী অমুক্তুং থকপা অমসুং মদু নুমিৎ নিনি হুমনি থক্লবসু মখল কযাগী লাইহৌ ফৈ। নিংথমচনবা , লোকথুংবা, পুক শাবা অসিনচিংবা লায়না কয়াদসু কান্নবা পী।

৫। পেরুক মহী অসি হকচাংগী কায়াৎশিংদা পোম্বা, পাৎপা, উনশাদা নাবা ফাওবা, চাফৎপা, অরিবা চিক- খোৎপগী লায়না অমসুং নুংশঙনচিংবা লায়নাদসু কান্নহল্লি। মহীদা নত্তনা পেরুক কংহল্লবা মতুং পাউদর ওইনা শেন্নগা য়ুবী থাওগা তোৎলগা তৈরবসু উনশাগী লায়না ফুরি ফুরাং থুংবসু ফহনবা ঙম্মী। পাউদর অদু অচাথাওগা লোয়ননা গীসম থাউ ওইনা শেম্বসু য়াই। পাউদর অদু খরা - খরা চা মনাগী মহুত্তা ঈশিংদা লোন্দুনা চাগুম্না থকপা য়াই। হায় ব্লদ প্রেসর, ডাইবেটিস লায়না ফহনবদসু পেরুক মমল য়াম্বা হিদাক্নি হায়বা য়াই।

৬। এজমা (Asthama) , ব্রোনকাইউটিস অমসুং লোক খুবগী লায়নাশিং ফহন্নবগীদমক্তা পেরুক শুগাইরগা নত্রগা মৈদা লোল্লগা মহী লৌরবা মতুং হৈগ্রু অতিংবগী মহীগা য়ান্নরগা চা গ্লাস অমগী চাংদা নোংমগী অমুক থক্লগা নুমিৎ ৪ / ৫ নিদং শিজিন্নরবদি লোক থোকহল্লি অমসুং খুবা ফহল্লি। টি: বি: গী অনাবা ফহন্নবগীদমক্তা পুং ২ / ২ কানহল্লগা তেবল চামচ ২ / ২ পুং ২ খুদিংগী পেরুক্কী পীজবা কান্নে।

৭। পেরুক মহী থক্লগা চাকখাও চাফৎপা ফহল্লি। মসিদসু খোইহি য়ানবা য়াই। পেরুক ফুৎপগী মহীনা কোক লুজবা শম কেনবা অমসুং কোক তাংবা, ফহনবা য়াই। পেরুক ফুৎলগা হৈগ্রু খরা হাপ্লগা হেন্না ফবা ওই।

৮। পেরুক শুগাইদুনা মহী লৌরগা যুবী থাওগা ঈরুজদ্রিঙৈগী মমাংদা চাং নাইনা কোক্তা তৈরবদি শম কেনবা অমদি লুপৌ লৈবা ফহল্লি অমদি শম ফহল্লি।

চেকশিনগদবা ৱাফম খরা ঃ

১। অখাবা য়াম্না চারগা হকচাংদা শোকহল্লি। মতম শাংনা অখাবা য়াম্না চারগা পাঙ্গল শোলহল্লি অমসুং ওনিং ওনিং তৌহল্লি মখল- মখা অয়াম্বা নুংশিৎকী লায়না পোকহল্লকপা য়াই।

২। মচা খোমজিংবী নুপীনা পেরুক চারগা খোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি। নুপীগী থাগী খ্বৃতু মতমদা পেরুক চারগা থাগী খোংচৎ লিকহল্লি।

৩। পেরুক মহী য়াম্না থক্লগা অমাংবা য়েখৎনবগী মরম ওই।

৪। পেরুক শিংজু নত্রগা কংশুদি চাকখাও চাফৎপগী লায়না লৈবা মীদা শিজিন্নদবনা হেন্না ফৈ। শিজিন্নরবদি পুক্তা অনাবা পোকহল্লি অমসুং নুংঙাইতবা ফাওহল্লি।

মতৌ অসুম্না পেরুক্কী কান্নবা কয়ামরুম লৈরবসু এন্টি বাইওতিক্কী থবক তৌবনা অমদি অখাবা পোৎ ওইবনা কা হেন্না শিজিন্নরবদি হকচাংদা হেন্না শোক্লবগী মরম ওইবা য়াই। মরম অদুনা ঐখোয়না পেরুক শিজিন্নবা মতমদা হকচাংদা নুংঙাইরকপা নত্রগা নুংঙাইরক্তবা অমদি পক্লবা পক্লদবা খংবা তাই।

শম্না হায়রবদা পেরুক হাযবা অসি হিদাক অমসুং চিঞ্জাক অনিমক্কী মনুং চনবা পোৎশক অসি য়াম্না লুনা লৌদুনা শিজিন্নগদবনি। অনাবা মখল কয়ামরুম ফহনবা ঙন্থগী গুণ চেনবা মরম্না ঐখোযনা মসিবু লুনা তৌগদবনি। হৌজিক্কী মতমদা পৃথিবীগী অয়াম্বা লৈবাক্তা মসিগী মগুণ খঙনরক্লবনি। য়ুমথোঙ খুদিংগী ঐখোয়না হিদাক্কীদমক্তনি খন্দুনা মতিক চাবা চাংদা থাগদবনি। অখঙ অহৈশিংগী মাহৈকৈদগী ১দি সরকারগী মায়কৈদগী য়াম্না পাক চাওনা থাদুনা পুথোক্লবাদ মসিদগী বিদেশীমুদ্র ফাওবা যংবা ঙমগনি ১দি ষ্টেটকী শেল থুমগী ফিভম ফগৎহনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।



আলু (Potato)

আলুদা চনাংগী শকুক যাম্না ৱাংনা য়াওই। অদুবু প্রোটিনসু য়াম্না ৱাংনা যাওই। মসিদা অলকালিনগী থুম ফজনা য়াওই। মসিদা নত্তুনা সোদা, পোটাস, অমসুং ভিটামিন এ অমসুং বিসু চাং য়াম্না ৱাংনা ফজনা য়াওই। আলু মনা অমদি আলু অশংবা অসি হূ চেনলি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। আলু অসি বি পী হন্থহনবদা অমদি হকচাংদা আকালিনগী চাং নিয়ম চুম্না থম্বদা কান্নে।

২। হকচাং লু তোং চিকপা (Arthritis) না নাবা মীনা আলু চাবা শক্লদে।

৩। আলুগী অহিংবা মহী শিংলগা থক্লবদি হকচাংদা পাঙ্গল পী অমসুং অতৈ ধাতু (mineral) কয়া খুদক্তা ফংবা ঙম্মী।

৪। আলু মকুগা লোয়নননা মৈদা লৌরগা নত্রগা ঙানলগা থুম খবা চানদি হকচাংদা কেট তৌবা ময়েং তাহল্লি। নুমিৎ খুদিংগী আলু অহিংবা মহী [illegible] গ্লাস [illegible] থক্পা হুম্লবদি হকচাংগী আশনবা কাবা (acidity) মাংহল্লি।

৫। [illegible] অহিংবা [illegible] এগা শিংলগা মাইদা থোক্লবদি [illegible] লংখৎহনবা ফঙই।

৬। আলু অহিংবা [illegible] শিংলগা মৈ [illegible] ফংনবা ঙম্মী।

৭। অকুৎপা আলু [illegible] যানাশিন্নরগা চাবদা [illegible] মহী লোংনা [illegible] নানা ফহল্লি।

৮। আলু নুমিৎ খুদিংগী চাবা তাববদি অতৈ মনা মাশিংগা পুন্না থোংগাদবগি নত্রবদি মদুনা অমাংবা য়ৈখৎহনবা য়াই।

৯। মিৎ নাবদা আলু শিংলগা নত্রগা শুগাইরগা মিৎতা থোম্না কাম্নে।

হঙ্গাম মুলা (Radish)

হঙ্গাম মুলা অসি আইরন, ক্যেলসিয়ম অমদি সোদিয়ম য়াম্না মরাং কায়না ফংই। মরু অমদি মনা অনীমক পুন্না শীজিন্নে। হিংনা চাবনা পোংকী মগুণ মাঙহন্দে, মবম অদুনা হিংনা চানবা হেৎনগদবনি। মসি থোংদোক্লবদি মাগী মচিওইবা মগুণ মাংহল্লি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নরবদা খরা-

১। হঙ্গাম মুলা মনা শীজিন্নববদি ঈশিং চৎপা পৌহল্লি. হকচাংদগী ফত্ত - হাওদি থুনা পুথোকপা ঙম্মী।

২। তগৎ- তগৎ তেকপা হঙ্গাম মুলাগী মহীদি নুংশং যাম্না থুনা ফর্হল্লি।

৩। হঙ্গাম মুলা মনাগী মহি [illegible] ১ ঃ চুপ্পা [illegible] গ্লাস অমমম থক্লবদি [illegible] ভুমহনবা ঙম্মী। ব্লেদর (Bladd[illegible]) দা [illegible] ঈশিং [illegible] তাবা অমদি নংঙুক্তি এবদা মশীনা যাম্না কান্নবা পী।

৪। [illegible] তাবা, খোনজেল [illegible] লোন খুনা অমদি লোনকাইতিংবা লায়না শিংদা হঙ্গাম মুলাগী মহী [illegible] মচ [illegible] থদুগা খোঙ্গহি চামচ অমগা অদুগা কপালিমুক [illegible] যানশিন্দুনা লোমদা [illegible] থক্লবদি কান্নবা পী।

৫। নাপু চংবগী (জোর্নদিস) নাবা মীদা হঙ্গাম মুলাগী মনাগী মহী অসিনা হকচাংদা কান্নবা পী। মসি লিটব ১/২ গী চাংদা লৌগদবনি, অদুগা মদুদা চিনি অঙাংবা অমসুং চম্প্রা মহী য়ানশিনগদবনি অদুগা মদু খরা খবা থক্কদবনি।

৬। মহূ পানবা তিন কাঙনা চিকপদা হঙ্গাম মুলা হিংনা শুগাইরগা থোল্লবদি চৈনা হন্থহল্লি অমসুং ফহনলি।

৭। উনশাদা অঙৌবা পকপা (luecoderma) মদুদা হঙ্গাম মুলাগী মরুদু তকখাইরগা ভিনেগর য়ান্নরগা অঙৌবা পকপা উনশাদা থোল্লবদি কান্নে।



তিলহৌ (Onion)

তিলহৌ হায়বা অসি চিঙ্গাক্কী ওইবা হিদাক ওইনা মমাংঙৈদগী ওইনা শিজিন্নরক্লবনি। তিলহৌদা সলফর মরাং কায়না য়াওই অমসুং ফিরাক্কীদমক্তা ফরবা হিদাকনি। তিলহৌনা হকচাংদা কোলেষ্ট্রোরেল (cholestorel) লৈবা হন্থহনবা ঙম্মী।

তিলহৌ অমসুং চনমগী অনী অসি মনম মহা কনবা মরম ওইবনা চিঙ্গাক মখল অসি রাসিক টাসমিক আহার ওইনা শিংথানৈ। ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌরিবা মীওইনা চিঙ্গাক অসি মাংই হায়না শিজীন্নদে। অদুবু হৌজিক্কী মতমদা তিলহৌ অমসুং চনমদি হিদাক ওইনা শিংথানরে।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। শুগাইরবা তিলহৌ নত্রগা মসিগী মহী উনশাগী লায়নাদা অমদি মহু পানবা তিল কাংনা চিকপদা থুম খরগা থোল্লবদি কান্নবা ফংই।

২। লাইহৌগী লায়নাদা নোংমগী অনীরক গুন মরু অহুমগা শুগাইরগা চারবদি অঙকপা ফংনা কানবা ফংই।

৩। তিলহৌ মহীগা খোইহিগা য়ান্নরগা পুং ৪ - ৫ রোম কান্নরগা লেক্লবদি লোক খুবগী হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। খনাউ শাবদসু অঙকপা ফংনা পোত্থাহল্লি।

৪। চিকপা খোৎপগী অনাবদা তিলহৌ মহীগা হঙ্গাম থাউ অশাবগা চাং মান্ননা তিন্নরগা তৈরবদি হকচাংদা চিকপা অমসুং নাবা ফহল্লি।

৫। তিলহৌ অহিংবগী মহীগা খোইহিগা চাং মান্ননা য়ান্নরগা নোংমগী অনীরক থক্লবদি চাকখাউ নাবা অমসুং চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা কানবা পী।

৬। নাকোংগী লায়না নাকোং লাইখুন, নাকোং চিকপদা তিলহৌ অহিংবগী মহী দ্রোপ খরা হাপ্লবদি নাকোংগী লায়না ফৈ।

৭। কোক্তা নত্রগা লাইবক্তা তিলহৌ শুগাইরগা থোল্লবদি কোক চিকপা ফৈ।

৮। য়া নাবা অমসুং য়া চিকপদা তিলহৌ শুগাইরগা থোল্লবদি য়া চিকপা ফৈ।

৯। হঙ্গাম থাউদা ঔথোকলবা তিলহৌ শুগাইরগা অপোম অতং অশোকপদা থোল্লবদি থুনা তাইশিনলি অমদি ফহনলি।

১০। খঙহৌদনা জ্ঞান মাঙলকপা অমসুং কোক ঙাওবকপদা তিলহৌ অতেকপগী মহী মনম নমহনবা কান্নে।

১১। তিলহৌ শুগাইরগা থবাক্তা থোম্লবদি ব্রোনকাইটিস (Bronchaitis) অনাবদগী পোথাহনবা ফংই অমসুং হকচাং শাগৎহল্লি।

১২। নুমিদাংগী চাক চাবদা তিলহৌ মচেৎ অমা চাহৌরবাদি তুম্বা যাহনলি।

১৩। হকচাং নিংথম চনবা অমসুং লোক খুবদা নিংথিজনা ফুৎলগা নত্রগা তাউথোক্লগা তিলহৌ খবা চাববদি খুদক্তা লায়না অদু ফবা ওন্মী।



চনম (Garlic)

চনম হিদাক্কী মগুণ যাম্না লৈবা চিঙ্গাক মখল অমনি। মসি মনম খরদি কননি। বিশেষা গ্রাংবা নেমথতনবদা চনমগী শক্তি হেন্না লৈ।

চনমদা আইওডিন অমসুং সলফর মবাং কায়না যাওই। মসিনা থৌপোম্বগী লায়নদা যাম্না কৈ। থৌনী অমসুং থবোম্বীগী শ্বাস হোনবদা নুংঙাইতবা হুবা (Asthma) গী লায়নাদা যাম্না কান্নহল্লি। চনম হায়বা অসি মচৌশা কৌরী লাইবেন্বীনা পীবা অনাবগী গ্রালনুপ হাৎপা ওস্বা (Antibiotic) অমসুং লাইজৌদনবা নত্রগা (Antibiotic) পুমথবক্তনবা ওইবা হিদাক্কী। চনমদা থিবোং থিবিনগী অমসুং থবোম্বীগী তিন, উনশাগী লায়না, অশোক অপনদা ফহনবা অমসুং নহা ওইহনবদা মতেং পাংই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। চনম মরু অহুম খোল্লুগা শঙ্গোমদা লোনলগা নুমিৎ খুদিংগী মদুগী মহী থক্লবদি বি পি ৱাংবগী (B.P. High) অমসুং লোক্কী লায়না ব্রোনকাইটিস (Bronchieties) না মরম ওইনা থবাক্তা ফুনগৎপা খেবা অসিনচিংবা ফৈ।

২। নুংঙ্গিনি চনম মরু খরা চাং নাইনা চারবদি ঈদা চিনিগী চাং ৱাংবা, ক্লোরেসতোরেল (Cholestral) ৱাংবদা নুমিৎ খরনিগী মনুংদা কান্নবা ফংগনি।

৩। চাবা থকপা তুমদ্রবা মতমদা অমদি খোং মতি লোংনা হাপ্পা মতমদা চনম মরু অহুমদগী তরুক ফাওবদা শুগাইরগা খোইহিগা লোয়ননা নোংমগী অমুক নএগা অনীবক ফাওবা চাবথদি অনাবশিং অদু কোক্কনি।

৪। মিনোং থিবিক্দা তিন লৈরবদি চনম মরু অহুম মরি ঈশিংদা নএগা শঙ্গোমদা অহিং চুপা তিংলগা মথংগী অয়ুক্তা থক্লবদি যাম্না ণুনা কান্নবা পীগনি।

৫। নাকোং চিকপদা চনম মরু য়াইমবক চাওবা অমগা থাউ চমচ অনীগা নিংথিনা মুনহনলগা ইংলবা মতমদা চুমথোল্লুগা নাকোংদা দ্রোপ অনিদং হাপ্লদা অদুমক কান্নবা ফংগনি।

৬। নিংথম চনবা, লোক চেনবা লায়নাদা চনম মরু অনী ঈশিংদা লোনথোল্লুগা য়াইঙং চামচ তঙখাই অমা যান্নরগা চারবদি লায়না অসিদা কান্নবা পী।



শিং (Ginger)

শিংদা মখাগী পোৎশকশিং অসি য়াওই। মদুদি ক্যেলসিয়ম, ফোরস্ফরস, আইরন, অমসুং ভিটামিন সি অসিনচিংবা। শিং অসি ঐখোয়না মনা মশিং ওইনা অমসুং মরু মরাং ওইনা শীজিন্নে। শিং অসি ঐখোয়না হিংনা অমসুং কংনা অনীমক্তা শীজিন্নবা য়াই। শিং অসি মহাক্কী চাবদা মযাক লৈজরিবা মহাও মনম অমদি মঙোন্দা য়াওরিবা হিদাক ওইবা গুণ য়াওবগীদমক্তা য়াম্না ফজনা খঙনৈ।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। শিং অসি বেদগী মতমদগী হৌনা হিদাক ওইনা অনাবা কয়া মরুমদা শীজিন্নরকই। গ্রীক্কী মাইবশিংনা মসি তাং তাং চিল্লগা চাওথোকপা (Gout), পংথবা শিথবগী লায়নাদা শীজিন্নে। ভারতদদি মরু মরাং ওইনা অমসুং নিংথম চনবা, লোক থুংবা, চাবা তুমদবা অসিনচিংবগী লায়নাদা শীজিন্নে।

২। চাবা তুমদবা, পুক থিনবা, নুংশিৎ কাবা, ওনিংবা, পুক্তা থুক থুক থুক লাওবা অসিনচিংবদা শিং মচেৎ খরা শায়রগা চাক চারবা মতুংদা শীজিন্নবদা থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নবা পী।শিং মহী অমসুং খোইহি চামচ অমমমগা য়ানশিন্দুনা নোংমদা মরিরক থক্লবদি লোক খুবা লায়নাদা থোইদোক্লা কান্নবা পী নিংথম চনবগী লায়নাদদি মসি পানা পানা শোয়রগা ঈশিং গ্লাস অমগা য়ানশিন্দুনা ফুৎকদবনি নোংমদা অহুম মরিরক থকপা য়াই।

৩। শিংগী চাদা তুলশি মনা য়াওনা লোনলগা থক্লবসু অনাবা মখলশিং অসিদা থোইদোক্না কান্নবা পী। শিং মহীগা মেথি মরুগা মতম খরা ফুৎলবা মতুংদা চুমথোকলগা থোইহী খরা হাপচিনলগা থক্লবদি লাইহৌ , ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza) গী লায়নাদা থোইদোক্না কান্নবা পী। ব্রোনকাইটিস, হারা, লোক ৱান্থা ৱান্থা খুবা অসিনচিবদসু মসিনা কান্নবা পী।

৪। শিং অসি অনাবা শিথহনবা (pain killer) ঙমহনবগী শক্তিসু যাওই। শিং মহিগা ঈশিংগা তিন্নবগা লাইবক্তা তৈরবদি কোক চিকপা ফৈ। মসি যা নাবগী লাযনাদসু ফৈ। নাকোং চিকপগী লাযনাদসু দ্রোপ খরা হাপ্পা য়াই।

৫। শিংগী মহী চামচ তঙ্খাই অমা (half boiled) মুনফাত্তুন' য়েন মরুমগা থোইহিগা পুন্না চারবদি হকচাংগী ফম্বী ফৈ হায়নৈ।

৬। শিং অসি থাগী খোঙচৎ কায়বদসু শীজিন্নবা য়াই। ঈশিং গ্লাস অমদা শিং মচেৎ খরা লোনলো মদু চুমথোক্লগা চিনি খবা হাপচিনলো, মদু নোংমদা অহুম মরিরক থকপা যাই। মসিনা অযুক ঙনলিহৈদা থকপদা ইশাদা ওনিংবা ফহল্লি। নাপু কাবা (Jaudice) লায়না কোকহনলি, চাবা থকপা তুমহল্লি, অমাংবা য়ৈখৎপা, খোং মহী লাংনা হান্বা, থবাক্তা শাবা অসিনচিংবগী লায়নাদা কান্নবা পী।

৭। শিং অকংবা অদু শঙ্গোমদা তিংলগা তাং তাং চিকলকপা মতমদা মফম অদুদা থোম্লগা নুংশা য়াইরবদি অনাবা অদু ফহল্লি।

৮। য়া নাবা, য়ারি য়াখোং শাবদা থুম খরগা থোল্লবদি কান্নে।

৯। পোন্বা তংবগী অনাবদা শিং মকুপকা, য়াইঙংগা তকখাইরগা থোল্লবদি অপোন্বা ফৈ। মাইদা তৈরগা উরিং থুংবা ফৈ। কুচু কুমেন শেংদবসু খোইহিগা শিংচিৎতা শিৎলগা তিংলগা অয়ুক খুদিংগী চামচ অমমম চারবদি কান্নবা ফংগনি।



হৱাইথরাক (Pea)

হৱাইথরাক্তা ভিটামিন এ, বি, সি অমসুং ফাইবর য়াওই, অদুবু ফেটতি য়াওদে। চিঙ্গাক অসি কেন্সর ঙাকথোকপা ঙম্বা মখল অমনি। মসিনা ঈদা চিনি য়াওবা চাংদা থম্বদা মতেং ওই। বি. পি. ৱাংবা (High Blood Pressure) নেমথহনবদা মতেং ওই। অশংবা হৱাইথরাক অসি শিজিন্নবদা হকচাংদা শোনবা, ঈ ৱাৎপনচিংবদা য়াম্না মতেং ওই। চিঙ্গাক অসি লাইরবশিংগী য়েরুম হায়না খঙনৈ। হকচাংদা চাফৎপগী নাবদা পোত্থাহল্লি অমসু চাকখাউদা অশিনবা কাবা লৈবদা মাঙহল্লি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। হৱাইথরাক চাবা হায়বা অসি ঈ ফগৎহনবদা কান্নবা পী। হৱাইথরাক্কী প্রোটিননদি ঈ কুংশিনহন্দে।

২। লাইজাও থোকখিবদগী মাইদা দাকফম লৈবা অদু হৱাইথরাক অকংবগী অফুৎপা মহী অদুনা মাই তারবদি দাক অদু কোকহনবদা মতেং ওই।

৩। মশা শোনবা অমসুং ভিটামিন ৱাৎপা মীওইদা হৱাইথরাক অনৌবা পীজবদা কান্নবা পী।

৪। হৱাইথরাক মনাগী মহীগা থুমগা পুন্না চামিন্নরবদি মদু হু ওনগনি হায়না Dr. S.C. Sinha না হায়রম্মী।



ভেলন্দ্রি (Lady Finger)

ভেলন্দ্রিদা সোদিয়ম য়াম্না মরাং কায়না য়াওই। মসিদা অনাংবা শরুক য়াওই মরম অদুনা হকচাংগী ফন্সী মপাংঙ্গল কংখৎহনবা পোৎশক্লি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। ঈশিং পুকচৎ কী লায়না (diabetics) কী ভেলন্দ্রি চাং নাইনা শীজিন্নরগা ঈদা চিনিগী শরুক হন্থহনবা ঙম্মী।

২। অহীংবা ভেলন্দ্রি অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা থা অমা চুপ্পা নুংতিগী থকপা ঙম্লবদি ঈদা য়াওবা (cholestoral) অমসুং চিনিগী চাং হেনগৎপা হন্থহনবা ঙম্মী।

৩। ভেলন্দ্রি শুগাইরগা মৈ চাকপা মফমদা থোল্লবদি মৈ পোকপগী মৈশা হন্থহল্লি অমদি থুনা তাইশিনহল্লি।



ফদিগোম (Coriander)

ফদিগোম অসি হকচাংদা য়াম্না ফবা অমসুং মনম নুংশিবা পীবা, হিদাক ওইনা শীজিন্নবা পোৎশক অমনি। ফদিগোম মনা অসি চিঙ্গাক্তা মশক ফজহনবতা নত্তনা চাকখাউগী অশিনবা কাবসু মাঙহল্লি। ফদিগোম মনা অসি য়াম্না পাম্না শীজিন্নবা চতনি শেম্বদা শীজিন্নবা পোৎ অমা ওই। মসি অরাম্বা ফাওহনবদা মতেং ওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। হকচাংদা থুক থুক লাওবা, ওনিংবা ফাওবা ইতোনগী লায়না, হেপাটাইটিস, চাবা থকপা তুমদবা লায়নাশিং অসিদা ফদিগোম মনাগী মহী চামচ অমদগী অনী ফাওবগা মাখল চিংখ্রগা লেমহৌবা শঙ্গোম (butter milk) গ্লাস অমগা নোংমগী অনীরক থকপা অঙকপা ফংনা কান্নবা ফংগনি।

২। নাতোন নাহি তাবা মতমদা ফদিগোম্ মনাগী মহী অসি দ্রোপ খরা নাতোন্দা হাপ্তুনা হিদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নবা পী।

৩। তুখোংদা অমুবা কাবা অমদি উরিংদা ফদিগোম মহীগা য়াইঙং মকুপ চামচ অমা য়ানশিন্নরগা তুল্লমদাইদা মাইদা তৈরবদি মদুনা কান্নবা পী।

৪। উনশাদা অঙাংবা পকপদা ফদিগোম মনা শুগাইরগা থোল্লবদি থুনা ফহনলি।



শলগোম (Turnip)

শলগোম অসিদা ভিটামিন এ, বি, অমসুং সিগী চাং ৱাংনা য়াওই। মসি মিহুন কনা চোংবা, হকচাং শোন্থহনবা, তাং নাবা, ঙৌদোং, চাবা থক্লীংবা ফাওদবা অমসুং চাবা তুমদবা অসিনচিংবদা কান্নবা পী। শলগোমগী মনা অসি অতৈ মনা মশিংগী মনাদগী ক্যেলসিয়ম য়াওবা হেনলি। মসি হৌগৎলক্লিবা অঙাংশিংগীদমক্তা য়াম্না ফবা চিঞ্জাক্নি।

শলগোমগী মহীনা কোমলা মহী অমদি খামেন অশিনবা মহীদগী ভিটামিন সিগী শরুক অনী থোকপা হেন্না য়াওই। শলগোম অসি ঐখোয়গী হকচাংদগী ইউরিক এশিদ (Uric acid) লৌথোকপা মতেঙ ওই অমদি মশা নোইবা অমদি তাং তাং চিকপগী লায়না অনাবশিংগীদমক্তা য়াম্না কান্নে। মসি সলফর য়াম্না য়াওবা মরম্না করিগুম্বদা নুংশিৎ চেনগনলি। মসি তগৎ তগৎ তেকলিঙৈ অমদি নৌরিঙৈ সলাদকী ময়ান অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। শলগোম অসি তোলহাও অমদি ঙৌদোঙ লৈবা মীগীদমক্তা য়াম্না কান্নে।

২। শলগোম মহীগা কোবী নত্রগা গাজর মহীগা য়ানশিন্নরগা নুংতিগী থক্লবদি হকচাংদা লৈরম্বা তোলহাও হন্থহল্লি অমদি হারা (Asthma), ব্রোনকাইটিশ (Bronchitis) না নাবশিংগীদমক্তা কান্নে। মদি খনাও নুংাইতবদসু নুংঙাইবা পী।

৩। শলগোম শিংলগা থবাক মথক্তা থোন্নবদি থবাক্কী নুংঙাইতবদা পোত্থাহনবা ঙমগনি।

৪। শলগোম মনাদা ক্যেলসিয়ম অসি অতৈ মনা মশিংদগী হেন্না য়াওবা মরম্না মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা ক্যেলসিয়ম অৱাং অপা মেন্থোক মেনশিন ঙম্মী। মরম অদুনা শলগোম মনা অসি ক্যেলসিয়ম ৱাংপা লায়নাশিংদা মাই পাক্লা শীজিন্নরি।

৫। করিগুম্বা লু তোংদা চাওথোক্তুনা চিকপা (Arthities) না নারবদি শলগোম অসি শীজিন্নবা খ্বাইদগী কান্নবা পোং অমনি মরমদি মসিনা ভিটামিন সি য়াম্না ৱাংনা য়াওই।

৬। শলগোম্না ইউরিক এশিদ (Uric acid) ফজনা পুথোকপা ঙম্মী মসিদা নত্তনা এসিদ (acid) না শেম্বা নুং ফাওবা তাহনবা ঙম্মী।

৭। শলগোম অসি ফংলগা চয়োন অমগী মনুংদা অমুক থকপা ঙম্লবদি ঈদা কোলেসট্রোল (Cholestrol) য়াওবা হন্থহল্লি।

৮। খোং হাম্বা য়াদবা অসি শলগোমগা, চম্প্রা মহীগা থুমগা লোয়নননা নুংতিগী চারবদি মসি ঙাকথোকপা ঙম্মী।



মাইরেল (Pumpkin)

মাইরেলদা সোদিয়ম অমদি পোটাসিয়ম য়াম্না মরাং কায়না য়াওই। ভিটামিন বি অমসুং সি নিংথিজনা য়াওই।

নুংশাগী মৈশানা ওইহনবা লায়না (sunstroke) হকচাংদা অশিনবগী শরুক হেনবা (acidity, liver) গী অনাবশিং অসিনচিংগী অসিদা মাইরেল য়াম্না কান্নরবা হিদাক অমনি। মাইরেল মহী মাইদা তৈবদি নুংশানা কাথেকপা, মাই অমুবা কাবা ফহনগনি। অমসুং মাইথোংগী উনশাসু নৌথোকহনগনি।

মাইরেলদা ক্যেলসিয়ম, জিঙ্ক (Zinc) অমসুং ভিটামিন বি মরাং কায়না য়াওই। মাইরেন মরুগী থাউ অমসুং মারিরেন মরুদা প্রোষ্টেৎ গ্লান্দা (prostate gland) গী লায়নাদা য়াম্না কান্নে।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। মাইরেল মরুগা তিলহৌগা শুগাইরগা মদুদা নুংহৱাইগী শঙ্গোম অমদি খোইহি খজিক্তং য়ানশিন্নরগা নুংতিগী চয়োল অমা চারবদি পুকলিন্দা লৈবা তিন মাংহনবদা মতেং ওই।

২। মাই রেল অহিংবগী মহী চাং নাইনা থক্লবদি কিদনিদা নুং লৈবা ফহনবদা মতেং ওই।

৩। মাইরেল অথোংবা নুংতিগী ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক্তা য়াওহনবা ঙম্লবদি কেন্সরদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৪। খোইরাই হৌবগী কোক চিকপদা মাইরেল শুগাইরগা থোল্লবদি চিকপা ফবা ঙম্মী।

৫। মাইরেলগা শঙ্গোমগা থোংলগা চারবদি মিৎ ফগৎলি।

৬। করিগুম্বা ৱাচেৎ মশিংগুম্বা হকচাং মনুংদা চংখ্রবা নত্রগা খোং য়ুবা মতমদা চংখ্রিবা পোৎ অদু থিবা খঙদ্রবদি মাইরেল অঙানবা থোল্লবদি পোৎ অদু পুথোকরকপা ঙম্মী।

মতৌ অসুম্না মাইরেলনা ঐখোয় মীওইবদা কান্নরবা মখল মখা কয়া অয়াম্বদা পীরিবা মরম অসিনা মাইবা পুম্নমক্কী লেন ওই হায়দুনা মসিবু মাইরেল হায়বা কৌরিবনি হায়নৈ।



চানা চিন্দুম্বী (Bengal Gram)

চানা চিন্দুম্বীদা কারবোহাইড্রেট, ফোস্ফরস, আইরন অমদি ভিটামিন অসিনচিংবশিং য়াওই। চানা লম্বী কয়ামরু থোকনা শীজিন্নবা য়াই। শাক ওইনা শীজিন্নবা, হৱাই ওইনা থোংবদা কাংঙৌ ওইনা , য়াম ওইনা শীজিন্নবা য়াই। হৱাইশিংগী মনুংদা মসি য়াম্না কান্নবা হৱাইমখল অমনি।

চাবা তুমদবা ফহনবা, অমাংবা য়েখৎপা ঙাকথোকপা, ঈ থাংদবা থাংহনবা, ঈশিং পুকচৎপা (diabetes) ঙাকথোক্পা , হকচাং অশিনবা (acid) লৈবা হন্থহনবা শম ফহনবা অসিনচিংবা মখল মখা কয়াদা হকচাং ফহনবা পোৎশক অমনি। চানা নৌরিঙৈদা শীজিন্নবা য়াই। লীরকপা মতমদসু ঈশিংদা তিংথোক্লগা হিরম কয়ামরুমদা শীজিন্নবা য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। অহিং তিংথোক্লবা চানা অদু অয়ুক্তা খোইহি খরগা চারবসু হকচাং তেকখৎকনি।

২। চানা অসি ঈশিং পুকচৎ (diabets) কীদমক্তা থোইদোক হেনদোক্লা কান্নরবা পোৎশকনি। চানা অপোকপা চারবদি অথুম্বগী চাং ৱাংখৎপা হন্থহনলি।

৩। চানাগী মনা অসি আইরল য়াম্না য়াওবা পোৎশকনি। চানা মনা মহী চামচ অমগা খোইহিগা লোয়নননা থক্লবদি ঈ ৱাংপগী লায়না ফহনলি।

৪। চানা অঙৌবা চারবদি ঐখোয়না চারিবা অহেনবা থাউরেক মাঙহনবা ঙস্মী অমদি অশিনবগী শরুক মাঙহলি।

৫। অপোকপা নত্রগা মত্তোন থোকপা চানা চারবদি হকচাং ফহনলি অমসুং ইন্দ্রি ময়োল চোংহনলি।



নোংমাংখা (Adhapoda Vasica)

নোংমাংখা অসি মণিপুরদা উসোব খুদিংদা শুক্তানি ওইনা য়াম্না তোয়না শীজিনবা অখাবা চিঙাক মখল অমনি।

হিদাক ওইনা শীজিনরবদা খরা -

১। থবাক্কী লায়না ব্রোনকাইটিস (Bronchaties) হারা অসিনচিংবদা নোংমাংখাগী মনা অসি ফুৎলগা গ্লাস তংখাই

অমমুক থকপা অমদি মনিল অদু নাতোন্দা শ্বর হোঞ্জিনলুবা মরম কয়া থোক্লা শীজিনবা য়াই।

২। নোংমাংখাগী মরু, মনা, মপাল মখল পুম্নমক চিকপা খোৎপগী লায়না, লাইহৌ, লোক খুবা, উনশাদা ফুরি থুংবা অসিনচিংবা লায়না কয়া মরুমদা শীজিন্নে। মহৌশাদগী হৌনা মৈতৈ লৈবাক্তদি মাইবশিংনা ইতোন ফাইবা লোক থুংবা অসিনচিংবা অসিগী য়াম্না মরু ওইবা হিদাক অমা ওইনা শীজিন্নরকই।



নুংশিহিদাক (Mint)

নুংশিহিদাক অসিদা মিঠানোল অমসুং থাউ (pepper mint oil) পুন্না য়াওই। নুংশিহিদাক অসি নুংশিৎ কাবা ফহনবা, চাবা থকপা তুমহনবা পোৎ অমন। মসি চতনি ওইনা শীজিন্নবা চিঞ্জাক মখল অমনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। মসিদা কোক চিকপা, শাবগী অমসুং নাবগী লায়নাদা অমদি লোক খুবদা ড্রোপ ওইনা শীজিন্নরগা কান্নবা ফংবা হিদাক মখল অমনি।

২। মসি ওনিংবা খোং মহি লাংনা হান্বা অসিনচিংগীসু ফরবা হিদাক মখল অমনি।

৩। মসিগী মনা অসি শুগাইরগা লাইবক্তা থেন্নবদি কোক চিকপা অমদি কোক নাবা ফহনবা ঙম্মী।

৪। মসিগী পান্থী অসি কংহল্লগা কুপ্পা শুগাইরগা থুম খরা হাপ্লগা য়াথিন হিদাক ওইবা য়াই। মসি চিন য়াগী কান্নরবা হিদাক অমনি।

৫। নুংশিহিদাক, চম্প্রা মহী অমসুং খোইহি য়ান্নরগা নোংমগী অহুম্লক চাকচা মমাঙদা চামচ অনীগী চাং থল্লবদি চাবা তুম্ন বগী অথোইবা অফবা হিদাক অমা ওই।

৬। নুংশিহিদাক শুগাইরগা চম্প্রা মহীগা য়ানশিন্নরগা উনশাদা তৈরবদি উরিং অমসুং মাইগী তুখোংদা অমুবা দাক ফহল্লি।

৭। নুংশিহিদাক মহী অসি নাকোং অমসুং নাতোন চিকপগী লৈনাদা মহী অস হাপ্পা য়াম্না কান্নে।



অৱাথবী (Papaya)

অৱাথবীদা ভিটামিন এ, বি, অমসুং সি য়াওই। মসি য়াম্না ফবা হকচাংগী অফবা পোৎ অমনি। মসি চাবা থকপা তুমহল্লি অমসুং নৌথোকহল্লি। হকচাং মনুংদা অমাং অশোয় পলহন্দে। অমুনবা অৱাথবীদি চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা য়াম্না কান্নবা পী। অৱাথবী অসি চাং নাইনা চারবদি চাকখাউগী লায়না অয়াম্বা কোকই। চাকখাউগী লায়নাগীদমক্তা মুন্দবা অৱাথবী শীজিন্নবা য়াই। নাপু কাবগী লায়না (Jaundice), চাকখাউদা অশিনবা কাবা অমসুং ফিরাক্কী লায়নাদা হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নবা চিঙ্গাকনি। অমাংবা য়েখৎপা মীওইশিং অমসুং অরিবা খোংমহি লাংনা হাম্বা মীওইশিংগীদমক্তা অৱাথবী কান্নরবা চিঙ্গাক অমনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা -

১। অৱাথবী মহী অসি হকচাংদা ফুরি ফুরাং, উরিং অসিনচিংবা থুংবদা তৈবা ফৈ।

২। ঈ থাংদবা অমাংবা য়েখৎপা, মিৎকী লায়নাশিং অমসুং থিবোং থিরিন্দা তিন লৈবদা অৱাথবী চারগা ফহনবা ঙম্মী।

৩। ফিরাক অমসুং পৈগী পোম্বা, শাবা অমসুং নাবগী লায়নাদা অৱাথবী তোয়না চারগা ফৈ। মদুদা খোইহি চামচ অমগা লোয়ননা চাও।

৪। অৱাথবী অমুনবগী মচেৎ অমগা লৌরগা অহিং চুপ্পা তৈবা নত্রগা থোম্লবদি মাইদা শিথবা অমদি মুবা ফহনলি।



কিহোম (Pineapple)

কিহোমদা ভিটামিন, সি, আইরন অমসুং অতৈ মিনরেলশিং য়াওই, হকচাংদগী অমোৎ অকাই শেংদোকপদা য়াম্না মতেং ওই। মসি অমাংবা য়েকখৎপা অমদি চাবা তুমদবগী লায়নাদা কান্নে। কিহোম অসি প্রোটিন তুমহন্‌নবদা য়াম্না মতেং ওই। মসিনা হকচাং ফহল্লি অমদি নৌথোকহল্লি। মুন্দবা অমদি অশিনবা মখলগী কিহোমদি মিরোনবী নুপীদা পীজরোইদবনি মরমদি মসিনা অঙাং কায়বা য়াই। অমুনবা কিহোমগী মহীনা চাকখাওদা নুংঙাইতবা অমদি নাপু কাবগী লায়নাদা মতেং য়াম্না ওই। ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবা মরম্না কিহোম হায়বা উহৈ অসি হকচাংসু মশা ফনা থম্নবগীদমক্তা য়াম্না কান্নবা পোৎশক অমনি হায়না লৌই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। থিবোং থিরিন্দা তিন লৈবদসু ফহনলি।

২। কিহোম মহী অসি থুম, মোরোক, খরা য়াওরগা চামিন্নরবদি চাবা থকপা তুম্বা ঙমহল্লি।

৩। কিদনিদা নুং লৈরবদি অয়ুক খুদিংগী থা অমা চুপ্পা কিহোম মহী শুম্লগা থক্লবদি কান্নবা ফংগনি।



কফোই (Promegranate)

কফোইদগী শক্তি মরাং কায়না ফংবা ঙমই। মসিনা গ্রাম ১০০দা কেলোরি (calorie 90) পীবা ঙমই। অহল ওইরবা মীশিংগীদমক্তা কিদনি অমসুং ব্লদর (Bladder) গী লায়নাদা অঙকপা ফংনা কান্নরবা অফবা পোৎ অমা ওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। অমুনবা কফোইদি দাইফতকী লাইহৌ, অশিনবা কাবা অমসুং হারা অসিনচিংবগী লাইহৌদা য়াম্না কান্নে।

৩। বি. পি.ঈগী ঈচেল ৱাংবগী লায়না হন্থহবদসু কফোই মহী য়াম্না কান্নে।

৩। নিংশিংবগী শক্তি ৱাৎলবা মীওইশিংগীদগমক্তা মমাংঙৈদগী হৌনা কফোই অমুনবগী মহী অসি শীজিন্নরকই।

৪। হারা অমসুং লোকখুবগী লায়নাদা কফোই মহীগা শিংগা অমসুং খোইহিগা অহুম অসি চাং মান্ননা য়ানশিন্নরগা চামচ অমগী চাংদা নোংমগী অনীরক থক্লবদি অনাবা অসিদা কানবা ফংই।



কমলা (Orange)

কমলাদা ভিটামিন সি অমসুং এ মরাং কায়না য়াওই। অমুনবা কমলা মহী থক্লবদি লোক থুংবা, লোক খুবা, লাইহৌ, হকচাং পৎথবা, উবগী শক্তি ব্রাৎপা, ঈ থাংদবা মাংবা য়ৈখৎপা , কোক চিকপদা, কান্নবা পী। মসিনা ওনিংবদা মাগী মহী থক্লবদি খুদক্তা ফহল্লি। মসি বি. পি লো ওইবশিংগীদমক্তা চিঞ্জাক্কী অব্রাৎপা মেনখৎপদা মতেং ওই। অমুনবা কমলাদা অথুম্বীগী শরুক ১০% যাওই। হায়বিবা অসি হকচাংদা য়াম্না লায়না তুম্বা ঙম্মী।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। মখল খুদিংগী লাইহৌদা চাবা থকপা তুমদবদা কমলা মহী থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নবা পোৎশক অমনি। করি অমুক হায়গনি, টাইফত টি,বি অমসুং ফুরিগী লাইহৌ ফাওবদসু ফিদমনিংঙাই ওইবা মহী লাংবা চিঞ্জাক অমা ওই। মসিনা হকচাংগী জিবনী শক্তি পী, ঈশিং নিংথিনা পৌহল্লি, অমসুং হকচাংদা অনাবা ঙাকথোকপাগী শক্তি হেনগৎহল্লি অমসুং থুনা ফগৎহনবদসু মতেং ওই।

২। চাবা থকপা তুমদবগী অরিবা অনাবদা মসি অফবা হিদাক অমনি। কমলানা তুমহনবগী যন্ত্র পুম্নমক মপাঙ্গল কনখৎহল্লি অমসুং হকচাং পুম্নমক শিনবা থুংনা কান্নবা মচিশিং অদু যৌহল্লি। অমসুং অবাম্বা ফাওহল্লি।

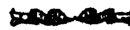
৩। তুম্নমদাইগী মতমদা কমলা অমা নত্রগা অনী চারগা তুমখিবা অদুগা অয়ুক্কী মতমদসু চারবদি হকচাং মনুংদা অমাংবা পনবা, ঙমদে অমদি হকচাং শেংনা মাংথোকহনলি।

৪। ক্যেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবা মরম্না শুর অমসুং য়াগী লায়নাদা কান্নবা পী য়ারি য়াখোংদা ঈ থোকপা অমসুং য়াগী লায়নাদা কান্নবা পী কমলা চাং নাইনা থক্লবদি লু তোং চিকপগী লায়না (Arthitics) তগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।

৫। কমলা মহীগা খোইহীগা য়ানশিন্নরগা থক্লবদি থম্মোয়গীদমক্তা য়াম্না কান্নে।

৬। কমলা মহীদা থুম খজিক্তুং অমদি খোইহী খরগা লোয়ননা পীথক্লবদি হারা, লাইহৌ , ব্রোনকাইটিস অমদি লোক খুবগী লায়নাদা মসিনা কান্নবা পী অমসুং লাইনা লোক পুথোকরকই।

৭। কমলা মকুগী মহী অসি মাইদা তৈরবদি মাইদা উরিং থুংবা অমদি চেকখাইবা ফৈ। কমলা মকু অসি ঈশিংদা নিংথিনা শুগাইরগা তৈগদবনি।



হৈক্রু (Gooseberry)

হৈক্রু অসিদা ভিটামিন সি য়াম্না মবাং কাযনা ফংই হাযনা খঙনৈ। হেক্রু হাযবা হৈ অসি ভিটামিন সি খ্বাইদগী হৈন্না যাম্না যাওবগীদমক্তা শিংথানৈ। কমলা ২০দা য়াওবা ভিটামিন সিগা হৈক্রু অমদা য়াওবা ভিটামিন সিগা মান্নে হায়নৈ। মমাংঙৈদগী হৌনা বেদগী মতমদগী হৌনা হৈক্রুদগী মখল মখা কয়াগী হিদাক শেম্বা অসি চৎনবকই অমসুং হৈক্রু অসি যাম্না মগুণ লৈবা হিদাক্কী চিঙ্গাকনি হাযনা খঙনবকই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। হৈক্রু অসি মীওই কযামকমগা মফমদা য়াম্না হাওনবা মিং না শিংবা হকচাং তেকখৎপনবা উহৈ অমা ওইনা শীজিন্নৈ।

২। ঈ হাথবগী লাযনা, খোং চামথবা, ইতোন ফাইবগী লাযনাদা হৈক্রু অকংবা অসি কান্নবা হিদাকনি।

৩। আইবনগী -ধাতুগা পুনলগা হৈক্রু অসি, ঈ ৱাৎপগী লাযনা (anemia), নাপু কাবা (jaundice) অমসুং চাবা ভুমদবগী হিদাক ওইনা শীজিন্নৈ। ইতোন ফাইবগী লাযনাদা হৈক্রু মহী অমসু চম্প্রা মহী অনী পুনশিলগা শেম্বা মহী থক্লবদি ইতোন ফাইবগী লাযনাদা লেপহল্লি।

৪। কোক চিকপা, কোক লুম্বা মতমদা হৈক্রু অতেকপা অসি তকখাইবগা অনাবা মফম অদুদা থোল্লবদি কান্নবা পী।

৫। উনশাগী লাযনাদা হৈক্রু অসি কুপ্না শুগাইরগা হকচাং শাপোনগী মহুত্তা ওইনা শীজিন্নবা যাই। কোক্কী লাযনাদসু শাপোন ওইনা শিজিন্নবা যাই

৬। হৈক্রুদগী শেম্বা থাউনা শম ফৈ হায়না শীজিন্নে।

৭। পেরুক অতেকপগী মহীগা হৈক্রু মহীগা পুন্না (200 ml) নোংমগী অনীরক থক্লবদি লোক কংখু ফহল্লি অমসুং লোক থোকহল্লি।

মথক্তা পীরিবশিং অসিনা লোইবা নত্তে। খোইহি নত্রগা থুম নত্রগা অনীমক নত্রগা অতৈ পোৎলমশিং চম্প্রা অসিনচিংবা য়ানশিন্নরগা মখল মথেলগী হিদাক শেম্মী।



অঙ্গুর (Grapes)

অঙ্গুরদা ভিটামিন কয়ামরুম য়াওই অদুবু অঙ্গুরগী মখল খেৎন্নবগী মতুং ইন্না মদুদা য়াওবা ভিটামিনগী চাংসু খেৎন্নবা লৈ। মুরৈনবা অমসুং অঙাংবা মচুগী অঙ্গুরদা অঙৌবা অঙ্গুরদগী ভিটামিন হেল্লা য়াওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। অকংবা অমসুং অতেকপা অঙ্গুরগী মখল মখা কয়াগী অনাবা ফহননবগীদমক্তা শীজিন্নে। হকচাংদগী ফত্ত হৌদি অমাং অশোয় পুথোকখিনবগীদমক্তা। চাকখাওগী লায়নাশিং, ঈশিং পৌহন্নবগীদমক্তা অঙ্গুর শীজিন্নে।

২। অঙ্গুর শীজিন্নরগা হকচাংগী ঈ পী অমসুং ঈ শেংহল্লি।

৩। মসি হকচাং কংখৎহন্নবা পোৎ অমসু ওই।

৪। অঙ্গুরনা অমাংবা য়ৈখৎপা ফহনলি।

৫। অকংবা অঙ্গুর অমুনবগা, কিশমীস, অসি তিংথোক্লগা নত্রগা তিংদনা করিগুম্বা খোইহি য়ান্নরগা হকচাং ফগৎহন্নবগীদমক্তা শীজিন্নে।



সেব (Apple)

সেব অসি অলকালি নিংথিজনা পীবা উহৈ মখল অমনি। মসি হকচাং শেংদোকপদা য়াম্না মতেং ওইবা উহৈ অমনি। হায়নবা লৈ নোংমগী সেব অমা চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইরোই। উহৈ অসিদা আইরনগী শরুক য়াম্না য়াওদ্রবসু অতৈ অতোপ্পা চিঞ্জাক্তগী আইরন লৌবা ঙম্বগী শক্তি লৈ। সেবনা কমলাদগী ভিটামিন এ ৫০% হেন্না যাওই। মসি শীজিন্নরগা মিৎ ফহনলি অমদি নুংদাং মীৎ উদবগী লায়না ফহনলি। সেবতা ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওই। হকচাং চাং কায়হন্দনা থম্বা ঙম্মী, শরু অমসুং য়াগী শরুক অসি ফজনা থম্বা ঙম্মী। শিংলী ফগৎহনবা ভিটামিন বিসু সেবতা য়াওই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। সেব অসিনা য়ারি য়াখোং ঈ থোকপা ফহনলি।

২। খোং মহী লাংনা হাম্বগী লায়নাদা কান্নে।

৩। মসি থম্মোয়গী লায়নাসু ফহনলি।

৪। হকচাং লুম্বা, পুক্লীং নুংঙাইতবাসু হন্থহলি। মসি ঈ থাংদবগী লায়না কোকহনলি।



চম্প্রা (Lemon)

চম্প্রা citric acid য়াম্না ব্রাংনা য়াওই অমসুং ভিটামিন সি সু য়াওই। মরম অদুনা মসিবু হিদাক ওইনা য়াম্না কান্নবা পোৎ ওইনা শীজিন্নে। মসিগী মহী লৌরগা কুইনা থম্বসু য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। চম্প্রাদগী ফংবা ব্রাউথাংনবা হঙ্গাম মপাল মচুগী অখাবা থাউ অসি নুংশিৎ কাবগী নুংঙাইতবা চাকখাউ নাবা অমদ চানিং থক্লিংবা পোকহনবদা মতেং ওই।

২। ভিটামিন সি ব্রাৎপগী লায়না নাবা মীওইশিংগীদমক্তা চম্প্রা অসি য়াম্না কান্নরবা চিঙ্গাক অমনি।

৩। চম্প্রা অসি য়ারি য়াখোংগীদমক্তা য়াম্না ফবা চিঙ্গাক মখল অমনি। মসিনা য়া অসি কনখৎহল্লি অসিদা নত্তনা য়া তিন চাবা, চিকপা অসিনচিংবসু ঙাকথোকপা ঙমই।

৪। মসি চরম ফুনবা, হাক্কৎচবা, নুংঙাইতবা ফহনল্লি।

৫। চম্প্রা মহী চামচ অমগা খোইহি চামচ অনীগা য়ান্নরগা মরক মরক্তা লেক্লবদি অনাবা অসি ফহনবা ঙম্মী।

৬। কোক্তা শম কেনবগা লোয়ননা শমজাবীগী লায়নাদা চম্প্রা মকু তক্লবদি শমজাবী ফৈ।

৭। চম্প্রা মহী অসি ঈ থোকপদা দ্রোপ খরা থাদরবদি ঈ থোকপা লেপকনি।

৮। নুংতিগী চম্প্রা মহী ঈশিংগা য়ান্নরগা গ্লাস অমমম থক্লবদি নাপু কাবগী লায়না অমসুং হকচাং চাওখৎপা কোকপা ঙমই।

৯। চাকখাও মথংগা ওনবদা ঈশিংগা চম্প্রা মহীগা য়ান্নরগা গ্লাস অমা থুম খজিক্তংগা থক্লবদি থুনা নুংঙাইতবা ফৈ।

১০। চম্প্রা অসি লোক খুলাই মাংহনবা ঙম্বা উহৈ অমনি। নোংমগী অনীরক নত্রগা অহুম্লক লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চম্প্রা মহী দা য়ানশিন্নরগা থোইহি খরগা থক্লবদি ফহনবা ঙম্মী।

১১। পৈ চাওথোকপা অসি চম্প্রা মহী থক্লগা কোকহনবা ঙম্মী। চম্প্রা মহীগা থুম খজিক্তংগা অয়ুক অমসু নুমিদাংব্রাইরম মতম অনীমক্তা থক্কদবনি।

১২। কোলেষ্টোরেল (Cholesterol) ব্রাংবা অনাবশিংগীদমক্তা চম্প্রা অফবা হিদাকনি অমসুং শিংলি (artery) শেংদোকই। বি.পি. ব্রাংবগী লায়নাগী হিদাক অমসুনি অমসুং খম্মোয় শোনবগী লায়নাদসু ফৈ। চম্প্রা মহী অদুদা থোইহি খরা খরা য়ানবা য়াই।

১৪। মসি খোং হাম্বা (cholera) গী দমক্তসু অফবা হিদাক অমা ওই। খোং হাম্বগী লায়না শন্দোকরকপদা চম্প্রা নুংতিগী চিঞ্জাক্তা লোয়ননা চাগদবনি।

১৫। চম্প্রা মহীগা চিনিগা চাং মাননা য়ান্নরগা উনশাদা তৈরবদি উনশা অদু নৌথোকহনলি অমদি কুচু পাংহলালি। মসিদা নত্তনা উরিং অমসুং তেুখোং মুবা ফহনলি।



বোরোই (Jujube)

বোরোই অসি হিংনা চানবা উহৈ অমনি। মসিদা ভিটামিন সি অমসুং চিনিগী শরুক য়াওবা অমদি হায়নিংঙাই লৈতনা মিনরেল কয়া য়াওবা উহৈনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। অশংবা উহৈ অসিনা অরান্বা হেনগৎহল্লি, নপ- তিনগী শরুক থোকহল্লি।

২। অমুনবা উহৈ অসি থুম্মী, শিনলি অমসুং মহাও লৈ, তুম্বা ব্রাই অদুগা য়াম্না চাশিনলবদি খোং হাম্মী।

৩। উহৈ অসি মরুওইনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই।

৪। উহৈ অসি লাইহৌদা কান্নে অশোকপা, চাফৎপগীদমক্তাসু কান্নে।

৫। অকংবা উহৈ অসি হকচাংদা পাঙ্গল পী অমসুং নপ তিনগা শরুক থোকহল্লি।

৬। মসিনা ঈ শেংদোকহল্লি অমদি চাবা তুম্বসু ঙমহল্লি।

৭। বোরোই মরুগী মনুংদা য়াওবা অথোৎপা শরুক অসিনা থম্মোয় অমসুং ব্রেন (brain) গীদা অফবা ওই।

৮। বোরোইগী মরুগী মনুংদা য়াওবা অথোৎপা শরুক অদুনা চিকপা খোৎপগী লায়নাদা হিদাক ওইনা শিজিন্নে।

৯। বোরোইগী মরু মনুংদা য়াওবা মতোং অসি চারগা ওনিংবা অমসুং ওবা ফহনলি।

১০। মিরোনবা নুপীগী পুক নাবদসু ফহনলি।

১১। মরু অসি খোং মহি লাংনা হান্বগী লায়েংবসু কান্নে।



লফোই (Banana)

লফোইদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল মখল মখা কয়া যাওরি অমসুং ফাইবরসু য়াওরি। নিংথিনা মুনলবা লফোইদি খোঙ হান্বা নুংঙাইহল্লি। অশংবা লফোইদা অমাংবা য়েখৎনবা য়াই, অশংবা লফুথবোগী কান্নবা কয়াসু মখল মখা কয়া লৈখরে। পোটাসিয়ম নিংথিজনা যাওবনা মশল সিষ্টেম শাগৎপদা য়াম্না কান্নহল্লি। লফোই অসিদা ভিটামিন বি নিংথিজনা য়াওই লোয়ননা ক্যেলসিয়ম (calcium) অমসুং ফোসফরসসু (phosphorus) যাওই। মমাগী খোল্লাং নিংথিজনা থকপা ফংদবা অঙাংদা লফোই অমুনবা অমসুং শঙ্গোমগা (milk) নিংথিজনা মহুৎ শিনবা য়াই। চাউজন থিবা অঙাংগীদমক্তসু ইর্নজি য়াম্না য়াওবা মরম্না লফোই অসি হিদাক ওইনা শিজিন্নবা য়াই। লফোই অসি কনা কনাগুম্বনা চারুবদা অমাংবা যৈখৎলি হায় অদুবু নিংথিজনা মুনলবা লফোইদি অমাংবা য়ৈখৎপা, খোংমহী লাংনা হান্বা অমসুং ইতোন ফাইবসু লফোই চারগা লায়েংবা য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। লফোই অমুনবা খরগা অমসুং থুমগা পুন্না তোৎলগা চারবদি খোং মহী লাংনা হাম্বা অমসুং ইতোন ফাইবা ফৈ।

২। অমাংবা য়েখৎপা, হকচাং শোম্থবা অমসুং থিবোং থিরিন চাওথৎপা লায়নাদা চাং নাইনা লফোই চারবদি অনাবা ফহনবা ঙম্মী।

৩। চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা লফোই অমুনবা অমগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা ফমুং চংলমদাইদা তুম্লমদাইদা চাং নাইনা লফোই চারবদি অনাবা ফহনবা ঙম্মী।

৪। নুংশংদা লফোই অমুনবা অমা তকখাইরগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা লোয়নননা নোংমদা অমুরক নত্রগা অনীরক চারবদি নুংশং ফবা ঙম্মী।

৫। লোক খুবগী লায়নাদা গুণ মরু খরা মকুপ তানা তকখাইরগা লফোই অমুনবা অমগা লোয়ননা তকখাইরগা নোংমগী অমুকরক নত্রগা অনীরক চারবদি লোক খুবা ফৈ।

৬। টি বি লায়নাদা লফোই অমুনবা অমগা শঙ্গোম অফমবা গ্লাস তঞ্জাই অমগা তিন্নরগা নোংমগী অনীরক থক্লবদি অনাবা থুনা ফবা ঙম্মী।

৭। নাপু থাংবা অমসুং টাইফোট (typhoid) কী লায়নাদা নুমিৎ খরা লফোই অমুনবা অমগা খোইহি চামচ অমগা পুন্না নোংমদা অনিরক চারবদি লায়না অসি কোকহনবদা অচৌবা মতেং ওই।

৮। লফোই অশংবা অমদি লফু থরো অসি ঈশিং পুকচৎকী লায়না গীদমক্তা কান্নরবা হিদাক ওইনা লৌই। মসিদা নত্তনা লফুথরোদা মশিং য়াম্না য়াওই মদুনা খোং হাম্বা নুংঙাইহনলি।

৯। ডাক্তর মখল খরনা লফোই অমুনবা অসি চিনিগী শরুক যাওই খনবদগী ঈশিং পুকচৎকী লায়নাদা শীজিন্নবা থিংই। অদুবু চিঞ্জাক্কী মরমদা নৈনবা মীওইশিংনদি লায়না অসি নাবা অমদি অতৈ লায়নাসিং তাং তাং চিকপা টেন্সন ৱাংবা অমসুং থম্মোয়গী লায়নাশিংদা লফোই অসি কান্নরবা হিদাক ওইনা লৌই।

১০। অশিনবা কাবগী লায়নাদা অমুনবা লফোই কান্নরবা হিদাকনি।

১১। লফোই মকু অসি মৈ থারগা অশোকপা অনাবা মফমদা য়োন্নগা থোম্বদা থুনা ফহনবা ঙম্মী।



শঙ্গোম (Milk)

শঙ্গোম হায়বা চিঞ্জাক অসি মী য়াম্না মপুং ফাবা হকচাং ফহনবা ঙমহনবা নোয়বা পেনহনবা ঙম্বা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়ামরুম য়াওবা চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌনৈ। অখন্নবা অঙাংশিংগীদমক্তা তঙাইফদবা চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌনৈ। অদুবু অঙাংশিংগীদমক্তদি ষণগী শঙ্গোম অমসুং হামেংগী শঙ্গোমনা খ্বাইদগী ফৈ হায়না লৌনৈ।

ইরোইগী শঙ্গোমদি ফেত্তকা হেন্না য়াওবনা অঙাংশিংগীদমক্তদি য়াম্না অফবা চিঙ্গাক ওইনা লৌনদে। ঐখোয়না শঙ্গোমবু য়াম্না ফবা চিঙ্গাক ওইনা শীজিন্নবা তারবদি ফেটকী শরুক অদু নিংথিনা লৌথোকপা দরকার লৈ। শঙ্গোমদা বিটামিন অয়াম্বা চাং নিংথিজনা য়াওই। (সি নত্তনা অতৈ ভিটামিনশিং প্রোটিনদি চারোক্লা ৪%) য়াওই। শঙ্গোমদা ক্যেলসিয়ম, ফোসফরস হায়রিবা শরু শাগৎপদা চংবা মচাকশিং অসি নিংথিনা য়াওই। অসিদা নত্তনা সোদিয়ম পোটাসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়মসু য়াওই তৌইগুম্বসুং আইরনগী শরুক্তি ব্রাৎলি। হকচাং নোইখৎহনবা দরকার লৈরগনা বতর অমসুং ক্রিম গী শরুকসু শীজিন্নবা হোৎনগদবনি।

পুম্নমক অসি ওইদুনসু শঙ্গোমবু ইয়া য়াদবসু লৈ। পুক নুংঙাইতবা, পুক নাবা , খোং মহৈ লাংনা হাম্বা নত্রগা অমাংবা য়েখ- পা শরুক্সু মীওই খরদদি শঙ্গোম অসি পক্লদে। অদুবু ঐখোয়না পনজনিংবদি শঙ্গোম অসি তঙাইফদনা চিঙ্গাক নত্তে। অদুবু মথক্তা পনজখরে। য়াম্না পীক্লিবা অঙাংশিংগীদমক্তদি দরকার ওই। অদুবু চিঙ্গাক চারক্লবা কান্দদি য়াম্না থোইনা শাফু পীনিংঙাই লৈতে। চিঙ্গাকশিং অদু তুম্বা ঙমদ্রিঙৈদা শঙ্গোমবু অফবা চিঙ্গাকনি খন্দুনা মফম মতম খঙদনা পংচা চাবা য়াবা চিঙ্গাক নত্তে।



খোইহি (Honey)

খোইহি অসি অথুম্বা নং নং লাওবা খোইশিংনা লৈহিদগী চুপ্লগা শেম্বা চিঙ্গাক মখল অমনি। মসিদা চিনিগী চাং ৭৫ - ৮০% ওই অদুগা লেমহৌরিবা অদুনা ঈশিং অমদি মিনরেলশিং হায়বদি ফোসফরস ক্যেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমদি এসিদ (acid) অমসুং এনজাইয়ম গী (enzyme) শরুক্কি। মরম অদুনা খোইহিনা পাঙ্গল পী। চাওরাক্লা হায়রবদা ১০০ ml খোইহিদা ৩০০ দগী ৩২০ কেলোরি ফংবা ঙম্মী। ইরায় লায়না হায়রবদা খোইহি চামচ অমদগী ১৫/১৬ কেলোরি ফংবা ঙম্মী। মঙোন্দা য়াওরিবা এনজাইম অদুনা চাবা থকপা তুমহনবদা মতেং ওই। খোইহি অসি হকচাংদা ইরায় লাইনা তুমহনবা অমদি হকচাংদা চুপশিনবা ঙম্মী। অদুবু ঐখোয়না শীজিন্নরীবা চিনি অঙৌবা অসি তুমহনবদা মতম খরা চংই।

খোইহি অসি ঈশিং খৌরাংহন্দে মরম অদুনা আরবশিংনা desert তা চৎপদা খোইহিগা ঈশিংগা পুই। খোইহিগা তকখাইরবা চুজাক্কা অমসুং চম্প্রা মহীগা তৈরবদি উনশা নৌথোকহল্লি। মরম অসিনা খোইহি হায়বা অসি য়াম্না চাবদা হাওরবা থুন্নবা হিরম কয়ামরুমদা কান্নরবা চিঙ্গাক অমনি। অদুবু ঐখোয়না য়াম্না ফৈ হায়দুনা পংচাদা চাবা পংথক্তা থকপা য়াদে। মসি কা হেন্না শীজিন্নরগা দরকার ওইবা কেলোরিদগী হেন্না তুংশিনলকপা য়াই। মরম অসিনা হিদাক ওইনা চাং কক্না শীজিন্নগদবনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। শঙ্গোম লুম্বু লুম্বু শাবা গ্লাস অমদা খোইহি চমচ অমা নত্রগা অনী হাপ্লগা পীথক্লবদি চিকপা খোৎপগী অনাবা হম্থহল্লি।

২। অঙাং মচাশিংগীদমক্তদি খোইহি অসি নিংশিংবা থোকত্রিঙেদগী হৌনা অফবা হিদাক ওইনা লৌনরকই। মসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি। শক্তি পী শন্না হায়রবদা হকচাং ফহল্লি।

৩। অঙাং মরৈ নাবদা লশিংনা লুপ্তুনা খোইহিনা থোম্বদা য়াম্না থুনা কান্নবা ফংগনি।

৪। মীপুম খুদিংগী খনাও নাবা, ইনথম চনবা অমসুং লোক খুবদা খোইহি কান্নরবা হিদাক অমনি। খোইহিগা চম্প্রা মহীগা চাং মান্ননা য়ান্নরগা খরা লেক্লবদি লোক খুবা ফৈ।

৫। খোইহি অসি থম্মোয শোনবা মীশিংগীদমক্তা মমল নাইদ্রবা হিদাকনি। খোইহি , ঈশিং অমসুং চম্প্রা মহীগা য়ান্নরগা পীথক্লবদি য়াম্না থুনমক কান্নবা ফংগনি।

৬। খোইহি অসি অমাংবা য়ৈখৎপা ফহনবগী যাম্না শিংথাবা য়াবা হিদাক অমনি।



থাউ (Fats and Oils)

থাউ হায়বা অসি চিঙ্গাকশিংগী মনুংদা মগুণ লৈবা শরুক অমনি। মরমদি মসিনা শক্তি পীনবগী শরুক অমা ওই অমসুং থোং থাকপগী দরকার ওইবা মচাক অমা ওইহনলি। মনামশিংগী থাউ অমসুং ঘিদা মরাং কায়না কেলোরি য়াওই। অয়াম্বা মনা মশিংগী থাউদা ভিটামিন এ য়াওই। হকচাংদা দরকার ওইবা ফেটতি য়াম্না নেমই। চিঙ্গাক্তা ফেট যাম্না যাওবা পোৎ চাবা অসি হকচাংদা নোইহল্লি অমসুং মখল

মখা অয়াম্বা লায়না পোকহনলি। মরম অসিনা অয়াম্বা অনাবশিংনা থাউ য়াম্না শীজিন্নবগী মহুত্তা চমথোং ওইনা শীজিন্নবা ফৈ। অদুবু থাউ অসি হকচাংদা দরকার লৈবনিনা খরা চাদবদি য়াদে।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। তিন লৈবদা য়ুবি থাউ অসি চামচ অনি অনি নোংমদা অনিরক নুমিৎ ৫ নি থক্লবদি ফবা ঙম্মী।

২। লোক খুবদা নোংমদা য়ুবি থাউ চামচ অনি অনি নোংমদা অহুম্লকক থক্লবদি থুনমক অনাবা পোখ্নবা ঙমগনি।

৩। লুপৌ লৈবদা করপুর মকুপকা য়ুবি থাউগা য়ানশিন্নরগা কোক্তা শমথোংদা খুৎশাশিংনা তপ্না তপ্না নৈরগা তৈরবদি মসিনা লুপৌ মাংহলি অমদি কোক তাংবদগী ঙাকথোকপা ঙমই।

খংগদবা অমদি হারা (asthma), ব্রোনকাইটিস (Bronchitis) অমসুং ইনফ্লুয়েঞ্জানা (Influyenza) না নাবা মীশিংনা য়ুবি থাউ থকপা ফত্তে।

হঙ্গাম থাউ -

১। লোকখুবদা হঙ্গাম থাউগা চিনি অঙাংবগা নোংমদা চামচ অমমম অনিরক হপ্তা অহুম চারবদি অনাবা অসি কান্নবা পী।

২। থুমগা হঙ্গাম থাউগা য়ানশিন্নরগা য়াম্না তপ্না তপ্না তক্লবদি য়ারি য়াখোং চাথৎপা ফহল্লি অমদ্রি তোয়না শিজিন্নরবদি শ্বর নমথিবসু ফহল্লি।



বদাম (Almond)

বদামদা প্রোটিন আইরন, ক্যেলসিয়ম, ফোসফরস অমসুং ভিটামিন বি য়াওই। অদুবু ফেটকী চাংদি য়াম্না ৱাংনা য়াওই। মসি হিংনা ঙৌরগা নত্রগা লৌরগা চাবা য়াই। বদাম শীজিন্নবগী খ্বাইদগী ফবা মওংদি অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা নোংঙাল্লগা মকু খোকতোল্লগা মকুপ তানা তকখাইরগা শীজিন্নবা অসিনি। মরমদি অসিনা তুম্বা লাইহনলি। অমদি হকচাংদা কান্নবা মচী ফংবা ঙমহনগনি।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা ঃ

১। খোংহাম্বা য়াদবদা বদাম মরু মঙাগা অমসুং থাংতুপ মরু মঙাগা তোঙান তোঙান তকখাইরগা পোৎ অনী অদু পুনশিন্নরগা মদুদা খোইহি চামচ ১ য়ানশিন্নরবা মতুংদা নোংমগী অনিরক চাবা কান্নে।

২। খৌনাউ নাবা নুংঙাইতবা অমদি লোক খুবদা বদাম অনি নত্রগা অহুমগা হৈবোং অকংবা অমগা লোয়ননা ঈশিং গ্লাস অমদা পুং অমরোম তিংলবা মতুংদা পোৎ অদু লৌখৎলগা মকুশিং অদু মকুপ তানা তকখাইরগা মদুদা খোইহি চামচ অমা য়ানশিল্লগা ওৎখাইরগা তুম্মদাইদা চামচ অমা চাও ।

৩। বদাম মকু অসি মৈ থারগা য়া থিনলবদি য়া মচু হঙ্গামপাল চংবা অমদি য়া চিকপদা কান্নবা পী।

৪। উনশাগী লায়নাদা বদাম খরা কুপ্না শুগাইরগা ঈশিং অশৌবদা হাপচিনলগা মদুগী অথিৎপা পোৎ অদুদা শোকলিবা মফম অদুদা অহিংচুপ্পা থোল্লগা থমগদবনি। অদুগা নোং ঙাল্লগা ঈশিংনা চামথোক্কদবনি।

৫। কুচু ফজনা লৈনবা বদাম মরু ১০ অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা মদুগী মকু অদু লৌথোক্লগা শঙ্গোম মপান খরগা তকখাইরগা মাই, ঙক খুৎ খোংনচিংবদা ইরু লুজদ্রিঙৈদা নুংতিগী তৈরবদি কান্নবা পীগনি।

৬। বদাম অসি অহিংচুপ্পা খোইহিদা তিংলগা নোংঙাল্লগা চারবদি হকচাং কনহল্লি অমদি ফনা থম্বা ঙমই।

৭। বদাম মরু মঙা তরুক চাং নাইনা নুমিৎ খুদিংগী চারবদি শরু অমসুং য়াগী লায়না কোকহনবদা মতেং ওই।



কনজী (Kanji)

মসি অনাবশিংগী অদুগা য়াংলপ চাগে খনবা মীশিংগী য়াম্না ফবা চিঞ্জাকনি। মসি ঈশিংদা চিনি অঙাংবা খরা নত্রগা চুহি খরা থাক্তুনা দলিয়া চেংপাক নত্রগা চগেম নত্রগা হৱাই চেংৱাইগী মকুপনচিংবা ফুৎলগা মুল্লবা মতমদা শঙ্গোম অহিংবা হৈজিন্দুনা শেন্বা চানবা পোৎ অমনি। মসি ক্ষীরগুম্বনি। ক্ষীরগা খেন্নবদি মসিনা মহী খরা লৌগদবনি। মপংগী শরুক ৱাৎহনগদবনি। অদুগা মসিদগী ক্ষীরনা হেন্না থুম্বা হেল্লি। ঐখোয় অয়াম্বনা দেব কম্মগীদমক তৌরিবা ক্ষীর অসিদি স্বাতিক ওইদে। হায়বদি থুমহল্লি।



হৈরাগী শর্বত

অয়ুক অমসুং নুংদাংৱাইদা অনাবশিংনা অনাবতা নত্তনা অকনবশিংসু হৈরাগী শর্বত মহী গ্লাস অমমম থকপা ওল্লবদি হকচাংদা য়াম্না কান্নহল্লি। অনাবা খুদিংমক্তা হায়রিবা মহী অসিনা হিদাক ওইনা শিজিন্নবা য়াই। অয়াম্বনা নারগা হৈ মহী পীথকপা কীগনি। অদুবু হন্দক্কী শর্বত অসিদি কীনিংঙাই করিসু লৈতে। শর্বত শেন্বগী মওংদি ঈশিং গ্লাস অমদা (অনাবগীদি লুম্বু লুম্বু শাবা) চম্প্রা তংখাই অমা নত্রগা অপীকপা ওইবগা মপুম অমা শুমজিল্লগা মদুদা খোইহি চমস ১২ য়ান্নরগা থক্কদবনি। অতৈ শর্বত শেন্বা ফবা হৈদি চম্প্রা, তরবুজ, শেব, অঙ্গুর, কমলা, কিহোম, কিশমিস অসিনচিংবা ।

পুক তোয়না থিনবা, য়েকপা, ইতোনফাইবা, টাইফড অসিনচিংবা পুক্কী মরী য়াম্না শোকপা অনাবদি হৈ চাবা অমসুং থকপা ফত্তে। মখোয়না শর্বত শিজিন্নবা তারবদি অফুৎপা ঈশিং অদু শিল্লপতা তৌগদবনি হৈ মহী য়ামহল্লোইদবনি।



মনামশীংগী খেচ্ৰী

মথক্তা ইখ্রিবা কনজিগুম্না মনামশীংনা হৌবা খেচ্ৰিসু হকচাংদা য়াম্না কান্নে। হৱাই চেংৱাই য়ামদবা চাংদা য়ানবা য়াই। চিনিগী মহুত্তা থুম খরা থাক্কদবনি। মসি হৌবদা ঘী থাও খরা ঙৌবা য়াই।

মথক্তা ইখ্রিবা চাবা ফৈ হায়রিবা চিঞ্জাক পুম্নমক অসি অনাবা মখলগী মতুং ইন্না ফৈ ফত্তে হায়বা অদুনি। তীব্ররোগদা হায়বদি মশা শানা লাইহৌ, টাইফড, নিউমোনিয়া অসিনচিংবা তৌরিঔদা করিগুম্বা অমত্তা পীজবা য়াদে। লাইহৌ হেক লোইনরিবা অনাবা মখল পুম্নমক্তা করিগুম্বা পোৎশক অমত্তা পীজবোইদবনি। মতম অদুদা দরকার ওইবা পোৎতি - ঈশিংনি। মদুদা চম্প্রা মহী খরা, পংশিল শিলহন্দনা য়ানবা য়াই। অনাবগী মওং যেংদুনা হায়বদি খরা খরা য়ারক্লবদি চমফুৎ মহী, চৌবোন, হৈরাগী মহী পীথকপা য়াই। কনজী অমসুং মনা মশীংগী খেচ্ৰিদি মশা শাবা হেক ফত্ত্রিবা ফাওবা পীজবা ফত্তে।। ঈশিংদা পীথক্লুনা লৈহনবদা অনাবা অদু শোনজিন্দুনা খুদোং থিবা থোক্কনি হায়না করিসু চিংনরোইদবনি। ঈশিংদি য়ারিবমখৈ পীথক্কদবনি। হকচাংদগী ফত্তহৌদি

পুথোকপদা ঈশিংনা য়াম্না মতেং ওই। হায়রিবা অনাবনা চানিংদ্রবদা নমদুনা পীজবা খ্বাইদগী মরু ওইবা নানবগী মরমনি। নুমিৎ ১৫নি ২০ ফাওবা চরা হেল্লি করিমতা ময়াদা তাদ্রে হায়না নুংশা থিরোইদবনি। প্রকৃতিগী লাইয়েংগী নিয়ম কায়দনা চত্থরবদি অনাবা ফরক্কনি।

মন্দরোগ অমসুং মায়করোগ হায়বদি অরিবা অমসুং অশোনবা অনাবশিংগীদি অহানবদা হৈ মহী নত্রগা চমফুৎ মহীনচিংবা থক্কুনা নোংমা নিনি লেল্লবা মতুংদা ইথ্রিবা অফবা চিঞ্জাকশিং অদু চাং নাইনা নোংমদা অনিরক অহুমলক চারগা অনাবা ফবা ঙমগনি।



হিদাক্কী ওইবা নাপীশিংবী

ঐখোয় অয়াম্বনা শঙ্গোম্বু য়াম্না মরু ওইবা চীঞ্জাক অমনি হায়না লৌনৈ। অওইবমক্তি মদু অরানবনি। শঙ্গোম শিজিন্নবগী মতম অমসুং মফম খঙলবদি ঐখোয়না চাং নাইনা খর খর শিজিন্নবা য়াই। মরমদি মঙোন্দা হকচাং ফহনবগী মচাকসু য়াওরি। ইখঙ খঙদনা শঙ্গোম হেক্তা শিজিন্নবদি অয়াম্বা মতমদা নারিবা মীনা মশা কনখৎনবা চাবদি মদুনা অনাববু (disease) পীজদুনা নোইখৎহনবা ওইনা থোকই। সাত্বিক আহার মনা মশীং হৈরা মরাংকাইনা শিজিন্নরিবা মীনা শঙ্গোম শিজিন্নবগী দরকার ওইদে। শঙ্গোমদি তুম্বদা ৱাই।

শঙ্গোমদগী হেন্না ফবা পোত্তি মনা-মশীং অমসুং নাপী শিংবীনি। ঐখোয়না নিংশিংগদবনি মদুদি শা-ষন্না নাপী শিংবী চারগা শঙ্গোম থোক্লিবনি। অদুগুম্বা নাপী-শীংবী অদু খর খরা শুগাইদুনা মহী লৌরগা ঐখোয়না চাং নাইনা থক্কদবনি।

শঙ্গোমদা প্রোটিনগী শরুক ৩.৫% য়াওবদা চাবা য়াবা মনা মশীংদা ৩দগী ১১% ফাওবা য়াওই। শঙ্গোমদা ইন্টরনেশনেল ইউনিট (International Units) ১৮০ য়াওবদা মনামশীংদা, লীশিং লীশিং য়াওই। মনামশীং অশংবদা ভাইটামিন 'বি'গী ইউনিট ৩০দগী ৯০ ফাওবা য়াওই, অদুগা শঙ্গোমদা ইউনিট ১৭তমক য়াওই। অদুগা শঙ্গোমদা ভাইটামিন সি ইয়াও য়াওদে তৌইগুম্বসুং মনামশিং নাপী অশংবদদি ১০০ গ্রাম খুদিংগী মিলিগ্রামগী মথক য়াওই। ভাইটামিন ডিগী শরুকসু নুংশাদগী মরাং কাইনা মনামশীংনা লৌই। আইরনগী শরুক্তা মনামশিং নাপী শীংবিনা শঙ্গোমদা য়াওবদগী শরুক ১০দগী ১০০ ফাওবা হেল্লি। অদুগা ক্যালশিয়ম শরুক অহুম শঙ্গোমদগী হেল্লি। ফোসফরসগী চাংদি মান্নে : শঙ্গোমদগী হায়রিবা পোৎশিং অদুনা হেন্না কোপরগী শরুকসু য়াওরিবনি। মরম অদুনা ঐখোয়না য়াম্না হোংনা ফংলিবা মনামশিং অমসুং নাপীশিংবীগী জাৎ অসি চাংনাইনা শুগাইরগা মহী লৌদুনা থক্কদবনি। মহী অদুদা ঈশিং খরা য়ানবা ফৈ। নোংমদা পেরুক, তিংথৌ, অমসুং অতৈ চাবা য়াবা অশংবা নাপীশিংবী অমসুং মনামশিংগী মহী ছটাক অমমম য়ামদ্রবদা থক্কদবনি। ঙল্লগা খোইহী য়ানবা য়াই। খোইহীসু হকচাং ফহনবা শক্তি পীবা পোৎ অমনি নাপী শিংবীগী মহী থক্লিঙৈদা চম্প্রাা তংখাইমুক শুমজিল্লগা থক্লবদি থক্কদৌরিবা পোৎ অদুগী মনম কোকই অমসুং থুনা তুমহল্লি। অসুম্না ঐখোয়না চাং নাইনা অশং- অমানগী মহী খর খর শিজিন্নরবদি হকচাংগী অৱাৎপা মেনখৎলি অমসুং হকচাং ফৈ।



চাংতম্বা চিঞ্জাক (Balance Diet)

ঐখোয় চরা অমুক্তা চাবদা চিঞ্জাক্তা চনাংগী জাৎ (Carbohydrate) মতোংগী শরুক প্রোটিন মরেক মহাও (fat) থুমগী জাৎ (mineral salt) , ভাইটামিনগী জাৎ মশীংগী জাৎ (Cellulose) অসিনচিংবা শরুক অসি চাং তম্না অসুক অসুক য়াওহনগদবনি হায়না চিঞ্জাক্কী মরমদা নৈনবা মীওইনা তাক্লি। মদুবু চাংদম্বা চিঞ্জাক হায়না খঙনৈ। চিঞ্জাক মখল মথেলশিং অদুনা পুল্লগা হকচাংদা মৈশা পী। পীরিবা মৈশা অদুবু ক্যেলরিক (Calaric) হায়না খঙনৈ। অদুগা থিওরী অদুবুনা ক্যোলরি থিওরী ওফ ফুড (Caloric Theorry of Food) হায়না খঙনৈ। মশাফবা শারেপ ফারবা নোংমদা পুং ৮ থবক ইনখাং নোমলিবা নুপা অমনা চরা অমদা করি করিগী জাৎ অমসুং চাং কয়া য়াম্না চাগদগে হায়বদু ডাক্তর ম্যাক কেরিসন (Dr. Mc. Carrison, Late Director, Nutritional Research institute, Conoor) না পুথোকখি। মদুদি মখাগীসিনি -

কার্ব্বন হাইদ্রেড	গ্রাম	৩৫০-৩৬০	ক্যোলরি	১৪৪০-১৮০০
মহাও	গ্রাম	৫০-৬০	ক্যোলরি	২৪০-২৮০
প্রোটিন	গ্রাম	৬০-৭০	ক্যোলরি	৪৫০-৫৪০
মিনরেল সলট	গ্রাম	৬০-৭০	ক্যোলরি	২১৩০-২৬২০

হায়রিবা পোৎচংশিং অসি মখাগী চিঞ্জাকশিং অসিদা ফংগনি।

চোইদবা চেং	-	আউন্স	১৬
হৱাই নত্রগা শা-ঙা	-	আউন্স	৪
ঘী থাও	-	আউন্স	১.৬
মনামশীং	-	আউন্স	২

অসিগী মথক্তা হৈরাগী চাং মতিক চানসু শিজিন্নগদবনি। অসুম্না চরা অমদা চিঞ্জাক মখল কয়া শিজিন্নবা অমসুং মদুদা হায়রিবা হকচাং শেমগৎ শাগৎপদা চংবা মচাকশিংগী ৱাফম অসি ডাক্তর অসিনা হৌদোক্লল্লে। মত অসি ইননবা অয়াম্বা মীওইনা কন্না হোৎনরি। মানা তাক্লিবা মীতা অসি হৌজিক্কী মতমদা পুথোকপা য়াম্না ৱাগনি। পুথোকপা তারবসু হায়রিবা চাং অসিদা শিজিন্নবদি ফত্তে হায়না দার্শনিক্কী কাংবুনা ককপা লাক্লরি। মরমদি অসুম্না অয়াম্বা চাংদা চিঞ্জাক অসি শিজিন্নবদি জীবনি শক্তি য়াম্না খর্চ তৌই; মদুগী ফলদি মতম চাদনা অরিবা অনাবা কয়া পকই অমসুং পুন্সিদে অসিনি। মহাত্মা গান্ধীনা হায়রম্বা হিংনবগীদমক চাও, চান্নবগীদমক্তা হিংগনু হায়বা পাউতাক অসিগী ওন্ন-তৈন্নবদা লৈরে। অখন্নবা ভারতবর্ষগুম্বা অশাবা লমদা হায়রিবা চাংদম্বা (Balance diet) অসি শিজিন্নবা য়াদবগী মরম কয়ামরুম লৈ। ইংলণ্ডদা অইংবা লমনা অশাবা লমদগী থুনা তুম্বসু হেল্লি। অশাবা মফমদা য়াম্না চাবা য়াদে। নোংচুপলোমগী চিঞ্জাক্কী ৱাফমগা ভারতকী চিঞ্জাক্কী ৱাফমগা খেন্নদবা শুকয়া য়ারোই। মসি সাধারণগী মীওইনা খঙদবা য়াদে। ঐখোয়গী লৈবাক্তসু নিংথম থাদনা চারি থক্লিবা মখৈ ইশোক শোক্তে; কালেন থাদনা নাবা অমসুং শিবগী মশীং য়াম্না হেল্লি। মসিগী মরম ময়াম্না মুন্না খঙবীগদবনি। হায়রিবা ৱাফম অসিগী অর্থবু নোংচুপলোমগী চাংদম্বা চিঞ্জাক্কী প্রোগ্রাম ভারত্তা পানশিনবদা ঐখোয়গী অমাংবা ওই হায়বতনি।

অখন্নবা অনাবা মীনা চাংদম্বা চিঞ্জাক (Balance diet) কী আশা তৌরোইদবনি। নারিঙৈ মতমদা চাংদম্বা চিঞ্জাক শিজিন্নরবদি চাং তম্না অনাবা হেনগৎলি হায়বসি কাওবীগনু। মশা ফরবা মতমদসু ভারতকী ওইবা মীওই অমনা হায়রিবা হকচাংদা দরকার ওইবা মখল খুদিং ফংবা চিঞ্জাকশিং অদু চাং তানা চাংদম্লগা শিজিন্নবা য়াই। নারিঙৈ মনুংদদি

অয়াম্বা মখলগী অনাবদা চনাংগী জাৎ, চেং গেহু অসিনচিংবা, মহাওগী জাৎ ঘী থাও অসিনচিংবা য়াম্না চানদে। অদুক্কী মতিক অনাববু ফহনগে হায়রবদি মনামশীং অমসুং হৈরাগী জাৎকী ওইবা চিঙ্গাক শিজিন্নগদবনি। মখোয় অসি শিজিন্নরগা হকচাংদালৈবা ফত্ত-হৌদিশিং মপান্দা থুনা পুথোকপা ঙমই। হকচাং মনুংদা ফত্ত-হৌদি লৈরিঙৈ মতমদা হকচাং নোইহনবা পোৎ চারুরগা অনাববু অমুক নোইখৎহনবনা করি কান্নবা লৈবগে? হকচাংদগী ফত্ত হৌদিশিং মপান্দা পুথোকপা লোইখ্রে খংলবদি হায়রিবা নোই- পোলহনবা চিঙ্গাকদু খরা খরা শিজিন্নবা য়ারে।

শিজিন্নবা ফবা চিঙ্গাকশিংঃ

হকচাংদা অরুম লাইহৌ চেন্দ্রবা অনাবা , অরিবা অনাবা অমসুং মশা ফরিবা মীওইশিংনা শিজিন্নবা ফবা মনামসিং অমসুং হৈরা খরগী মমিং মখাদা পীরি।

মনামশিংগী জাৎ ঃ

হঙ্গামমনা, পালংছাক, হৱাইমনা, চেংক্রুক, য়েরুমকৈরুম, মোনসাওবী, মরোইনাকুপ্পী, ফদিগোম, তিলহৌমনা, য়েন্দেম, শেবোৎ, তোবের্বোৎ, খোংদ্রুম, মাইরেন, কোবীফুল, কোবী থমজেৎমাই, খামেন অশিনবা, মঙ্গ্র, আলু, লফু, পেরুক, কারোল, ভেলন্দ্রি, অসিনচিংবা।

হৈরাগী জাৎ -থৈবোং, অৱাথবী, কমলা, চম্প্রা, হৈনৌ, অমুনবা সীতাফল, নারান ফলা, লফোই, কিসমিস, বদাম, নাসপতি, কিহোম, তরবুজ, য়ুবী, অঙ্গুর, পুংদোল, জাম, খজুর, হৈতুপ, থাংতুপ, কফোই অমুনবা, চোরফোন অমুনবা অসিনচিংবা।

হৱাই চেংৱাইগী জাৎ -

চেং চোইদবা, চেংপাক, গেহুগী য়াম (মোইদা শিজিন্নরোইদবনি) মাইরোংবী, মুগ, লৈবাক হৱাই, চনা মঙ্গল, চাক হৱাই, হৈকক, চুজাক, কোলি হৱাই, হৱাই-উরী, হৱাই অশাংবী অসিনচিংবা।

মছালাগী জাৎ - হৈরুবোপ, শিং,য়াইঙং, গোলমরিচ, লোংপাল, মেথি, জীরা অসিনচিংবা।

মথক্তা পনখ্রিবা মনামশিংগী জাৎকী মনুংদা মাইরেন নুংশিৎ য়াম্না চেল্লি। মসি শিজিন্নবদা চেকশিনগদবনি। হৱাই মনাশু হাইরপ নুংশিৎ চেল্লি। খামেনসু নুংশিৎ চেনবা চিঞ্জাকশিংগী মনূংদা অমনি। মরম অদুনা মখোয় অসি শিজিন্নবা তারবসু য়াম্ন তানা শিজিন্নগদবনি। পনখ্রিবা মনামশিংগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাকশিং অসিদা নত্তনা মথক্তা নৈন্নখ্রিবা লৈনা তংদুনা য়েংবদা চমলপ তৌবা হায়বদি সাত্বিক আহারগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাক কয়ামরুমসু লৈ। মখোয় অদু শিজিন্নগদৌরিবা মীশিং অদুনা পুথোক্কদবনি। অমসুং পোৎশিং অদুগী মগুণ অদু শিজিন্নরিবা মীশিং অদুনা পুথোক্কদবনি। নৈনরিবা হিরম অসি ময়ামগী ওইবা ৱাফমনি। কনা কনাগুম্বা অনাবদা য়াম্না ফৈ।অদুগা অনাবা খরদনা হায়রিবা পোৎশিং অদু শুকপক পক্লদে। ইচম চম্না নাদবা মীওই অমদা য়াম্না ফৈ হায়রিবা লফোই অমা অনিদং পীজবদা নত্রগা চম্প্রা মহী গ্লাস অমা পীথকপদা ওবসু য়াওই নত্রগা য়াম্না মহী লাংনা মাংথোকই। মরম অসিদগীনি ঐখোয়না চিঞ্জাক্কী গুণ য়েংদুনা চাগদবা নত্তে। হকচাংগী গুণ য়েংদুনা চাগদবনি হায়রিবসে।

মনামশিংগী জাৎ অমসুং হৈরাগী জাৎকী মীওইশিংনা চিঙ্গাক্কী মরমদা খঙহৈরবা হৌজিক ফাওবদা য়াম্না নৈনরি। পণ্ডিত কাংবু অমনা হৈরাগী জাৎনা হেল্লি হায়না মত পী অদুগা কাংবু অমনা মনামশিংনা হেন্না ফৈ হায়না মত পী। মখোয় অনী অসি মতাং মতুং ইন্না হেন্না ফৈ হায়বদুনি। মনামশিংগী জাৎকী চিঙ্গাক্লা হকচাংদা নোই-পেলহনবা ঙমই। চাক অমসুং তল অদুগা মরু মরাংগী ওইবা চিঙ্গাকশিং শিজিন্নদ্রবা ফাওবা ঐখোয়না পুন্সিসিমা লেনবা য়াই। নাপীশিংবী চাদুনা শা-শলনা লেল্লিবা অসি অচৌবা খুদম অমনি। অমরোমদা অমুক হৈরাগী জাৎ অসিনা হকচাং মনুংগী ফত্ত-হৌদিশিং হকচাং মনুংদগী মপান্দা পুথোকরকপদা হেন্না শক্তি লৈ। মখোয়দা নোইহনবগী শক্তি খরা ৱাৎলি। মখোয়দি শুদ্ধি কারকনি। মরম অদুনা চিঙ্গাক মখল অনী অসি য়ান্নদুনা শিজিন্নগদবনি।

মরু-মরাংগী জাৎকী চিঙ্গাক্তিং অনাবনা য়ারিমখৈ শিজিন্নরোইদবনি। মশা ফরিবা মী ফাওবা য়াম্না চাং কক্লা শিজিন্নগদবনি। হৱাই চেংৱাইগী শরুক অসি শিজিন্নগে হায়রবদি মখোয়বু মতোন থোকহল্লগা শিজিন্নগদবনি। অনৌবগী জাৎ শিজিন্নবদি কাযদে। নুং-হৱাইদি শিজিন্নবগী মওং তোঙাল্লি।

হৱাইচারদি ঐখোয়না শিজিন্নরোইদবনি। নুং হৱাই লোনবগী মহী শিজিন্নবা হকচাংদা কান্নহল্লি। মদুনা ঈ শেংহল্লি অমসুং হকচাং নোইহল্লি। পুক থল্লিঙৈ মতমদদি মসিসু শিজিন্নবা ফত্তে। শম্না হায়রবদা মরু-মরাং হৱাই চেংৱাই চেংৱাইগী জাৎ অসিনা ঐখোয়বু নোইহল্লি অমসুং শক্তি পী। নোইহন্নবগীদমক্তা মখোয় অসিসু শিজিন্নদবদি য়াদে। অদুম্নদি ওইরগা নারিবা মীনদি মসি য়ারিবমখৈ শিজিন্নরোইদবনি।

মরমদি চিঞ্জাক মখল অসিনা হকচাংবু নোইহনবগী মহুত্তা অনাববু (disease) নোইহল্লি অমসুং মপাঙ্গল কলহল্লি। হকচাংদা অনাবা লৈত্রে হায়বা খংলবদি মসিগী জাৎকী চিঞ্জাক অসি চাং খরা খরা শিজিন্নবা য়ারে। হৱাই-চেংৱাই থোংবদা পুং অমদগী তাহল্লোইদবনি। হায়বদি নিংথিনা মুন্না থোংগদবনি। হায়রিবা মখলগী চিঞ্জাক অসি লাইরিক-লাইশু তৌদুনা লেনবা মীতাশিংদি মশা নাদবা ওইরবসু য়াম্না চেকশিনগদবনি। মখোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওবনা হজম ওইদবা মীওইশিংনা মনুং মতম চাদনা অনাবা পক্কল্লি।

মহলাগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাকশিংদি হেক ঙল্লিবমখৈ শিজিন্নরোইদবনি। মখোয় অসি ঐখোয়গী পুক্সিদা শুকশি শিজিন্নদ্রবসু য়াই। মখোয় অসি শিজিন্নরগা হকচাংদা ময়াই কাবা পোকহল্লি। অদুগা দরকার ওইবদগী হেন্না চিঞ্জাকশিংবু চাহল্লি। পুক থল্লিবা অরাম্বা পোক্তবা মতমদসু মখোয়শিং অদু য়াওবা অচাপোৎ শিজিন্ননিংই। মখোয়বু চাং য়াম্না হন্থনা শিংনা শিজিন্নরবদি থোইনা কায়দবগী মরমসু লৈ। চাবা থকপা মতমদা লৈদা মহাও অমা পীবা হায়বসি পুক্লিংদা য়াম্না নুংঙাইবা পোকহল্লি। লৈগী মখা পোনবা মীওইবনা ওইনা তৌবা ঐখোয়দি হাওরিমখৈ চাগদবনি। মরম অসিদগী মসিবু য়ারিমখৈ থাদোকপা ফৈ হায়বনি। থম্মোয়গী লায়না খুদিংদা মখল অসিগী চিঞ্জাক্তি পুমথা থাদোকপানা হেন্না ফৈ। পোম্বা তংবা অমসুং ব্লড প্রেসরগী অনাবদা চিঞ্জাক মখল অসি থাদোকপনা হেন্না ফৈ। থাদোকপগা লোয়না থুম থাদোক্লবদি অনাবা অদু নোংমা নোংমগী অসুক ফগৎলে হায়বা খঙবা ঙমগনি। শিজিন্নরগনা নোংম নোংমগী অসুম অসুম ফৎচিল্লক্তবগী খুদম উবা ঙমগনি। শিংদি চিঞ্জাক অসিগী মনুং চল্লবসু শিজিন্নবগী থোইনা

কাইদে। মাদি চিন্দা অমসুং চাকখাওদা চিঞ্জাকশিং তুম্বদা মতেং ওইবা মহী থোকহল্লি। চাক চাগদবা পুংমুক পুংখাইমুক য়াৎলিঙৈদা শিং মচেৎ খরা মৈতৈ থুমদা নমদুনা চাবা অরাম খৌরাং পোকহল্লি। অনাবনা ঈশিং অশাবা ফংদদুনা ঈশিং অইংবা শিজিন্নখ্রবদা শিং মচেৎ খরা পীজরবদি থকখ্রিবা ঈশিংগী দোষ লৈত্রে। অসুম্না শিংগীদি হিরম কয়ামরুমদা মাবু কান্নবগী মরম লৈ। হকচাংদসু থোইনা ময়াই কন্না পীদে।



ভাইটামিন অমসুং মরু ওইবা মিনরেলগী চাওরাক পা জ্ঞান

ভাইটামিন

হৌজিক্কী বিজ্ঞানগী যুগতা ভাইটামিন এ, বি, সি, ডি, ই, অমসুং কে হায়দুনা মখল কয়ামরুমগী পুথোক্লে। মখোয় অসি চিঞ্জাক্তা ফংবা হকচাং শেমগৎ শাগৎপদা মচাক ঙহাক্তনি। চিঞ্জাকশিংদা মহৌশানা য়াওজরবা পোৎনি।

ভাইটামিন এ :

মখল মখা অয়াম্বা মিৎকী লাইনা ভাইটামিন এ, শিজিন্নরগা ফহনবা ঙমই। মসি শিজিন্নদ্রগা মিৎকী লায়না কয়ামরুম পোকই। য়েনখুমিৎ থুংবা মশেন মরাং উবা, অথাপ্পা উদবা অসিনচিংবদা ভাইটামিন মখল অসি ফংবা পোৎচৈ চাগদবনি। মীৎকী অনাবদা নত্তনা উনশাগী লাইনা, চাবোকপীগী লাইনা অসিনচিংবদসু মহাক য়াওবা শিজিন্নদবা ফত্তে। হকচাং ইনখৎহনবা, শেমগৎ শাগৎহনবা অমসুং নোই পেলহনবদা ভাইটামিন এগী দরকারনি। মরম অদুনা অঙাংশিংদা চাওবা থিন্দনবা মখল অসি য়াওবা চিঞ্জাক পীজগদবনি। শঙ্গোম, মাখন, শঙ্গোম মপান, মনা মশীং অমসুং নাপীশিংবীদা ভাইটামিন এ অসি য়াওই। ভাইটামিন অসি থাওদা শৌদোকই।

ভাইটামিন 'বি' :

চেং নত্রগা গেহুগী মকুগা মতোংগা তাইনফমদা ভাইটামিন 'বি' য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মরাং কায়না শিজিন্নরিবা ফৌ অসি য়ারিমখৈ ঙৌনা চোইথোক্তুনা শিজিন্নরোইদবনি। মখল অসি ভাইটামিনদি হকচাং ফহল্লি, শিংলি ফহল্লি, পাঙ্গল কলহল্লি। বেরি বেরি হায়বা নাবদু কোকহল্লি। মখল অসিগী ভাইটামিনদি ঈশিংদা শৌদোকই।

ভাইটামিন 'সি' :

মসিদি ঈশিংদা শৌদোকই। কমলা, চম্প্রা, কিহোম, হৈক্রু অসিনচিংবা হৈ-রাদা ভাইটামিন 'সি' মরাং কাইনা য়াওই। কমলা নত্রগা চম্প্রা ২০দা য়াওবা ভাইটামিন 'সি' অদু হৈক্রু অমদা য়াওবা ভাইটামিন 'সি'গা মান্নে হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে. ভাইটামিন 'সি'

শিজিন্নরগা ঈ ফত্তবা ফহল্লি। চিন-য়া শোকপা ফহল্লি। য়ারি য়াখোংদা ঈ থোকপা (পাইরিবা) য়া নাবদা মখল অসিদি ভাইটামিন ফংবা পোৎ চৈ শিজিন্নরগা য়াম্না থুনা মখল অসিগী অনাবা যৈ।

ভাইটামিন 'ডি' :

মসিদি নুংশাদগী ফংই। শরুগী লায়না রিকেটনচিংবা ফহল্লি। শরুগী লায়না খুদিংদা মসিগী দরকার ওই। য়া ফত্তবা ভাইটামিন 'ডি' মরাং কাইনা ফংহল্লগা য়া নাবা যৈ।

ভাইটামিন 'ই' :

ভাইটামিন অসিদি থাওদা শৌদোকই, গেহুগী মতোমন্দা হব্রাই মতোন্দা গাজরদা ভাইটামিন ' ই' মরাং কায়না ফংই। মচা পোক্তবা মীনা চারগা মচা পোকই। হকচাংদা য়েন পীবা বীর্য হেনগৎহনবা পোৎনি।

ভাইটামিন 'এফ' অমসুং 'কে' দি য়াম্না মরু ওইদে। মখোয়দি মথক্কী ভাইটামিন মখল মঙা অসিগী অতোপ্পা মশা মচা মচানি হায়বা য়াই।

মিনরেল (mineral) :

ঐখোয়না হকচাং শাখিবদা খনিজ পদার্থ (mineral) কয়া মরুমগী শরুকসু য়াওই হায়বসি বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে।

ক্যালসিয়ম (calcium) ঃ

শুনুগী জাৎ অসি য়া অমসুং শরু শয়াং শাগৎপদা চংই। মসি ৱাৎলগা শরু শয়াং শোনবা য়া ফৎলক্তবগী, থম্মোয় থবোপ্পীনচিংবদা শোকপা ওইরকই। য়েরুম, শঙ্গোম, কিসমিস, বদাম, য়েন্দেম অসিনচিংবদা ক্যালসিয়মগী থুম জাৎ অসি য়াওই।

ফসফরস (Phosphorous) ঃ শরু অমসুং শিংলিদা দরকারনি। মসি ৱাৎলগা কোক ঙাওগনবা, নিংশিংবগী শক্তি ৱাৎপা, শিংলি শোনবা অসিনচিংবা লায়না পোকহল্লি। থুম মখল অসি শিজিন্নদ্রগা শরু শয়াং তেকপদা শৌজিনবা ৱাহল্লি। মিনরেল মখল অসিদি ঐখোয়গী হকচাংবু নোই- পেন্না থম্বা ওমই অমসুং ঈ শেংহল্লি। হৱাইগী জাৎ বদাম, লৈবাক হৱাই, শঙ্গোম য়েরুম অসিনচিংবা ফসফবস য়াওই।

আইরন (Iron) ঃ মসিদি ঈগী মরু ওইবা মচাকনি মসি ৱাৎলগা কুচু তাইহল্লি হকচাং শোন্থে। খোংদগী থোকপা য়োৎত্তি শিজিন্নবা য়াদে। হঙ্গাম পালংছাক, মনামশিংগী জাৎ কিসমিস, কমলা, চম্প্রানচিংবা হৈ-রাদা মরাং কায়না য়াওই। চানা, মুগনচিংবা হৱাইগী জাৎ খরদসু মসি য়াওই।

ক্লোরিন (clorine) ঃ থুম মখল অসিদি চাখি থকখিবা পোৎ-চৈ থুনা তুমহল্লি। লফোই, খামেন অশিনবা, কিহোম, লৈবাকহৱাই, অমদি মনামশিংদা মরাং কায়না ফংই।

সোদিয়ম (sodium) ঃ ঈবু য়াকহনবা থুম জাৎ অমনি। গাজর, ভেলন্দ্রি, য়ুবী, আলু, খামেন অসিনচিংবা মসি য়াওই।

আইওদিন (Iodine) ঃ ক্যালসিয়মগী অমসুং মহাওগী ওইনা তৌবা চিঙ্গাকশিং শিজিন্নবদা আইওডিন অসি দরকার ওই। চিকখোৎপগী অনাবদা মসি থোইদোক্লা কান্নে। গেহু, মঙ্গল, কোবী, হৱাই মখল খরদা মসি য়াওই।

পোটাসিয়ম (Potasium) ঃ ফিরাক অমসুং থম্মোয়গী থবক কনখৎহনবদা মসি চংই। আলু, মঙ্গ্রা, গাজর- অসিনচিংবদা য়াওই।

মেঙ্গানিজ (Manganese) ঃ চক্রিগী চেং, মরু মরাংগী ওইনা তৌবা পোৎ-চৈ , (cereals) কোম্প্রেক, য়েরুম, শা-ঙাদা মসি ফংই। মসিনা হকচাং শাগৎপদা য়াম্না মতেং ওই। বীর্যগী শক্তি হেনগৎহনবা নিংশিংহনবগী শক্তি হেনগৎহনবা পোৎনি।

কোপর (Copper) ঃ ঈ কংশিনবা ঙমহন্দে। বদাম্নচিংবা মরুগী জাৎ, লফোই, লৈনুংদগী ফংবা, মঙ্গ্রা, হা, আলু অসিনচিংবদা য়াওই।

মেগনিসিয়ম (megnisium) ঃ শিংলি অমসুং থোপ শোকপা ফহল্লি। মসিদা নত্তনা উনশাবুসু মশা ফনা থম্বা ঙমই. খেজুর, কমলা, থৈবোং, বলি হামেংনচিংবা মখল কয়াগী মনামশিং চাবা জীবগী মখোমদা মরাং কায়না ফংই।

সিলিকম ঃ য়া অমসুং মীৎ ফহল্লি। অশং অমান মনামশিংদা মসি ফংই।



নেচর কিওর করিনো

নেচর কিওর (Nature Cure) **হায়বা অসি** "Medial Science minus medicine" **হায়বদি** "হিদাক য়াওদনা লায়েংবগী বিজ্ঞান" হায়না খঙনবা য়াই। ডাক্তরশিংনা বিজ্ঞানিকশিংনা শেম্বা রসায়ন কয়ামরুমগী ওইবা হীদাক drug শীজিন্নদনা অনাবা ফহন্নবগী লায়েং পথাপ হায়বা খঙনবগীদমক মসিবু drugless হায়নসু শম্না খঙনৈ।

ডাক্তর অমনা কনাগুম্বা অমগী মখুৎ তেক্লবা মতমদা মফম চানা শমজিনবা অমদি থমজিনবা ঙমই। শৌজিন্নহনবা তাইশিনহনবা ফহন্নবগী থবক্তি ডাক্তরগী মথক্তা লৈবা মহৌশা কৌবা লাইরেম্বীনি। প্রকৃতিনা জীবনী শক্তি (vital energy) গী মতেংনা অনাবা ফহল্লি। হিদাক লাংথক পুম্নমক জীবনিগী শক্তিগী মপাল তাংবতনি। ঈশিং শোক্কদবা পাত্রনা হোববদি ঈশিং শোকপা য়াদবগুম জীবনী শক্তি না ফেল ওইরবদি অনাবা ফহনবা ঙমদে।

হকচাং মনুংদা চন্নদবা মচাক লৈরক্লবা মতমদা দরকার ওইদবা মচাকশিং অদু মপান্দা পুথোক্লবা হোৎনরকই, মদুগী মমিং অনাবা কৌই। ফত্ত-হৌদিশিং foreign matter অদু থুনা পুথোকখিনবগীদমক চরা হেনবনা খ্বাইদগী ফরবা অমসুং হোংলবা হীদাক হায়বদু ওই। ঈশিং থক্কুনা লেনথোক্কদবনি। মদুনা ফত্ত-হৌদিশিংদু পুথোকপা লোইখ্রবদি হকচাং শেংলক্লে অনাবা ফরক্লে, মতুংদদি থুনা তুমগদবা চীঞ্জাকশিং উহে ব্রাহৈগী মহী, মনা মশিং ফুৎপা, পেত্তক তৌনা থোংবা চাক্লচিংবা পীজ পীথকপা য়ারে। ব্রাৎতক্লা পীজবা হায়বা অসি তঙাইফদে।

অনাববু লালগুম্না শোক্লবগী মহুত্তা হৌরকফম থিরগা মুখৎপা হায়বা অসিদা লায়েং পথাপ অসিগী য়ুম্ফম ওই। অরানবা লমচৎ-শাজৎ অমদি চিঙ্গাক চাবা নত্রগা কা হেন্না চাশিনবা কাহেন্না নোম্বা, পোথাবা মশক খঙদবা অসিনচিংবা অকায়বশিং অসিনা অনাবগী মরু ওই। মরম অদুনা অরানবশিংগী য়াবমখৈ থাদোক্লবা অমদি চুমথোক্ল বা হোৎনগদবনি। চুমথোক্লবা মতমদা ঐখোয়গী অনাবা পুন্নমক কোকহনবা ঙমগনি অমসুং পুন্সিচুপ্পা অনাবদগী ঙাকথোকপা ঙমগনি।

হকচাং কায়াৎশিং নৈনবা অনাবা লাইওং লাইশক তাকপা ইলেক্ট্রিক্কী লায়েং মেগনেটকী লায়েং, মচুগী লায়েং অসিগুম্বা কয়া সিষ্টেম অসিদা হাপচিনবগা লোয়ননা হৌজিক্কী মতমগী মোদর্ণ মেডিকেল সাইন্সকী লৌবা য়াবা খুজু খুলাইগী মতেং লৌশিন্দুনা অহিংসাগী ওইবা পান্থেশিং শীজিন্নদুনা লায়েংবগী খ্বাইদগী ফরবা পথাপ অমা ওইনবা লৌনরক্লে।



অরিবা অনাবশিং কোক্লনবা লম্বী

অমাংবা য়ৈখৎপা, চাবা থকপা তুমদবা কোকচিকপা, কোক ঙাওবা চাকখাউ চাফৎপা, সিংলিগী লায়নাশিং, চিক খোৎপা, কাছা চৎপা থম্মোয় শোনবা, অমসুং ব্লদ প্রেসর, কেন্সর, হারা কংখু (Asthma) , ব্রোনকাইটীস টী, বী, লোকখুবা, খোং- খুৎ শিথবা, নুংশং, ফম্বী শোনবা, য়াগী লায়নাশিং - য়ারি য়াখোংদা ঈ থোকপা ফিরাক্কী লায়না, ঈশিং মরীগী লায়না, নুপীগী লায়না কয়ামরুম

ফিঙৌচৎপা, থাগী খোংচৎ লিকপা অসিনচিংবা অনাবা কয়ামরুমদা মখাগী প্রোগ্রামশিং অসিদগী হকচাংদা নুংঙাইগদবা অমসুং চানগদবা অমা হেক্তা খল্লগা চথরীবা য়াই। অনাবা পুম্নমক্তা কান্নবা ফংবীগনি। মঙালগী মমাংদা অমস্বনা লোৎতুনা লৈবা ঙমদবগুম হকচাং ফবা হায়বা মঙাল অদুগী মমাংদা অমস্বগী মশক ওইবা অনাবনা লোৎতুনা লৈবা ঙমদে। অনাবা হায়বসি হকচাং শেংদববুনি হকচাং মনুংদা চন্নদবা মচাক লৈরক্লবা মতমদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা চন্নদবা হূগী মশক ওইবা (foreign matter) পোৎশকশিং অদু মপান্দা পুথোরক্লবা হোৎনরকই মদুগী মমিং অনাবা কৌই। মরম অদুনা অফবা চিঞ্জাক চাবা ৱাৎপা , কা হেন্না চাশিনবা চাং নাইনা খোং হামদোক্তবা, থবক শুদবা নত্রগা শাজেল তৌদবা পোত্থাবা মশক খঙদবা ইন্দ্রিগী নুংঙাইনবা হোৎনবদা জীবনী শক্তি কা হেন্না খরচ তৌবা পুম্নমক অসিদগী চাবা থকপা তুমহন্নবা লৈরিবা যন্ত্রশিংগী মপাঙ্গল শোম্থরকপা মরম্না চন্নদবা মচাকশিং অসি কা হেন্না লৈশিল্লক্লবা মরম ওই। মরম অদুনা হীরমশিং অশোমদা মুন্না খন্থমিনরগা ফত্তবা মওংশিং অসি থাদোক্লবা হোৎনবিরবদি অনাবা অয়াম্বা কোকহনবা ঙমই। নাদনবা হোৎনবনা নারবা লাংয়েংবদগী হেন্না ফৈ হায়বা ৱাফম অদু কাওবীগনু। ঐখোয়গী লমচৎ শাজৎকী অরানবশিং থাদোকপা ঙম্নবগী হিদাক্কী মতেংনা লায়েংলগা লোইরে খনবা অশিংবগী খুদম নত্তে। ঐখোয় পুম্নমক হকচাং নাদ- য়েক্তনা প্রকৃতিগী লাইয়েং মশক খঙনবা হোৎনরসি।

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগীদমক্তদি হেক য়াবমখৈ ঈশিং মচিৎ মচিৎ থক্তুনা চারা হেন্দোকপীয়ু। মদুনা চন্নদবা মচাক পুথোকপা মতেং ওই। চারা হেনবা ঙমদবা অমসুং চরা হেনবদা কিগনবা মীওইশিংনা মখাগী প্রোগ্রামশিং অসিগী মনুংদগী অপাম্বা অমসুং চানগদবা অমা খন্দুনা চথবিয়ু অনাবা কোক্কনি, চিংবীগনু। তঙাইফদনা খঙদবা য়াদবা

ৱাফম অমনা মতম অদুক্কী মতম শাংনা চারা হেল্লুরিবা মীওই অমনা চাশিনবা হৌরকপা মতমদা য়াম্না থুনা তুমগদবা চেংপাক অথোংবগুম্বা নত্রগা পেৎতক তৌবা চাক অমসুং মনা মশীংগী ইনশাং গবু চারবসু কোমতক্লা চাবা হায়বসিনি। মতম শাংনা চারা হেল্লুরগা পুক থন্না মপংগী পোং চারবদি কান্নবগী মহুত্তা কান্নদবা অমসুং খুদোংথিনিংঙাই মশক্লি।

লন্নাই লায়েংনবা প্রোগ্রাম খরা

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগী

১। অয়ুক পুং ৫ / ৬ মাংথোকপা য়াদ্রগনা ঈশিং পল্লা ২ রোম লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা এনেমা তৌবা।

২। অয়ুক পুং ৭: উচিশুম্বল মহী আউন্স ১ থকপা

৩। অয়ুক পুং ৮ : হকচাং পুম্বা ফি অচোৎপা অমনা তকথোকপা (অনাবনা পাম্বা মতুংইন্না ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা অনিগী মরক্তা অমনা হেক্তা য়াগনি।)

৫। অয়ুক পুং ১০ : খোংদ্রুম চম্ফুৎ মহী পল্লা ১ থকপা।

৬। অয়ুক পুং ১২ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কা থোম্বা ।

৭। নুংথিল পুং ২ : য়েন্দেম চম্ফুৎ মহী পল্লা অমা থকপা। খোঙ ইংহন্দবা।

৮। নুংথিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কা থোম্বা।

৯। নুংদাং পুং ৭ : খোংদ্রুম চম্ফুৎ মহী পল্লা অমা অমুক্কা থকপা।

১। অয়ুক পুং ৭ : মাংথোকপা য়াদ্রগা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা পব্রা অমা থকপা।

২। অয়ুক পুং ৮ : হকচাং পুম্বা ঈশিং অশাবনা পুক থবাক অমসুং নঙ্গলদা হীগা য়েবা। মরক মরক্তা ঈশিং অইংবনা শিনবা পুন্না মিনিৎ ২০মুক।

৩। অয়ুক পুং ৯ : গাজর মহী খরা থকপা।

৪। অয়ুক পুং ১২ : পুক্তা নঙ্গলগা কোন্ননা ফি অচোৎপা য়েৎপা। পুং ১ (abdominal wet pack) মথক্তা শামতুগী ফিগংনা য়োম্বা।

৪। নুংথিল পুং ১ : তোরবোৎ চম্ফুৎ ফুৎলগা মহী পব্রা অমরোম থকপা।

৫। নুংথিল পুং ২ : চনিংদা লৈবাক থোম্বা। খোঙ ইংহন্দবা পুংখাই ১।

৬। নুংথিল পুং ৪ : হকচাং পুম্বা ফি অচোৎপা অমনা তকথোকপা। খোং ইংহন্দবা।

৭। নুংদাং পুং ৮ পেরুক অমসুং থবী অনি পুন্না চম্ফুৎ ফুৎলগা মহী লৌদুনা পব্রামুক থকপা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : এনেমা তৌবা।

২। অয়ুক পুং ৭ : ঈশিং গ্লাস অমা লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা চম্প্রা মহী খজিক্তং শুমজিল্লগা থকপা। খোইহি খরা য়ানবসু য়াই।

৩। অয়ুক পুং ৮ : পুক্তা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থোম্বা।

৪। অয়ুক পুং ১০ : ঈশিং গ্লাস অমা অমুক থকপা।

৫। নুংথিল পুং ১ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কা থোম্বা।

৬। নুংথিল পুং ২ : ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা গ্লাস অমা অমুক্কা থকপা।

৭। নুংথিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কসু থোম্বা।
৮। নুংথিল পুং ৪ : মনা-মশিংগী চম্ফুৎ মহী পৰা অমা থকপা।
৯। নুংদাং পুং ৭ : হকচাং পুম্বা অখন্ননা পুক, থবাক অমসুং নঙ্গলদা ঈশিং অশাবা অমসুং অঈংবা শিন্দোক শিনজিন হিগা য়ৌবা। ঈশিং অশাবা মিনিট ৪ অদুগা অইংবনা মিনিট ১ অসুম্না শিন্দোক শিনজিন মিনিট ১৫ রোম য়ৌবা।
১১। নুংদাং পুং ৮: গাজর মহী পৰা অমা থকপা। লুম্বু লুম্বু শাহনবা।

হকচাংদা লাইহৌ লোইনদ্রবা অরিবা অনাবশিংগী

১। অয়ুক পুং ৬ : মাংথোকপা, মাইমিৎ তাথোকপা।
২। অয়ুক পুং ৬/৭ : চনিংদা লৈবাক পুং অমরোম থোম্বা।
৩। অয়ুক পুং ৯ : য়ুবী থাউ তৈরগা চুম্না ইরুজথোকপা।
৪। অয়ুক পুং ১০ : শেব, তরবুজ, অৰাথবী ১/২গা চাবা।
৫। নুংথিল পুং ১/২: চনিং ঈশিং তিংবা মিনিট ১৫ রোম।
৬। নুংদাংৰাই, শঙ্গোম খরগা অৰাথবী অমুনবা খরগা চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : মাংথোকপা অমসুং চিন-য়া শেংদোকপা।
২। অয়ুক পুং ৬/৭ : কিশমিশ অতিংবগী মহী গ্লাস অমা থকপা।
৩। অয়ুক পুং ৭/৮ : চনিং ঈশিং তিংবা।
৪। অয়ুক পুং ১০ : চাক খরগা মনা মশিংগী ছাক থোংবা খরগা চাবা।
৫। নুংথিল পুং ১: ঈশিং গ্লাস অমা থকপা।
৬। নুংথিল পুং ২ : চনিংদা লৈপাক থোম্বা।
৭। নুংথিল পুং ৫ : গেহুগী য়াম্না (আটা) হৌবা তল খরগা ইনশাং খরগা চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : চিন- য়া শেংদোকপা।

২। অয়ুক পুং ৬ : ঈশিং পল্লা অমগী এনেমা।

৩। অয়ুক পুং ৭ : তিংথৌ মহী খরগা খোইহি অশেংবগা য়ান্নরগা থকপা।

৪। অয়ুক পুং ৮ : হকচাংদা হঙ্গাম থাউ নত্রগা য়ুবী থাউ তৈবা মিনিট ১৫ নুংশা য়াইবা মতুংদা য়াংলেন ঈশিং তৈবা।

৫। অয়ুক পুং ৯: কঞ্জি খরা চাবা (চেংপাক + চিনি + শঙ্গোম+ ঈশিং পুন্না থোংবা)

৬। অয়ুক পুং ১২ : পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

৭। নুংথিল পুং ১ : লফোই অমুনবা ২দং চাবা।

৮। নুংথিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক থোম্বা। খোঙ ইংহন্দবা।

৯। নুংথিল পুং ৪ : পেরুক মহী খরা থকপা।

১০। নুংদাং পুং ৭ : চেংপাক অপোপ্পা খরা মনা মশীং থোংবা খরগা চাবা।

১১। নুংদাং পুং ৯ : খোংদা ঈশিং অশাবা তিংবা। কোক্তা ঈশিং অইংবা য়েবা।

নত্রগা

১। পুং ৬ : মাংথোকপা অমসুং চি-য়া শেংদোকপা।

২। অয়ুক পুং ৬ : হৈগ্রু অতিংবগী মহী গ্লাস অমা থকপা।

৩। অয়ুক পুং ৭ : শঙ্গোম অহিংবা গ্লাস অমা থকপা।

৪। অয়ুক পুং ৯ : ঈশিং গ্লাস অমা থকপা।

৫। অয়ুক পুং ১ : য়াংলেন ঈশিং তিংবা। মিনিৎ ১০- ১৫।

৬। অয়ুক পুং ১১ : গাজর মহী নত্রগা তোরবোত মহী জুইমর লৈত্রগনা শিংচি- না শিৎলগা হিংনা থকপা।

৭। নুংথিল পুং ১ : শঙ্গোম অমুক্কা থকপা।য়

৮। নুংথিল পুং ৩ : চনিংদা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা অইংবা শিন্দোন শিঞ্জিন হিগা য়ৈবা মিনিৎ ১০।

৯। নুংথিল পুং ৪ : লফোই অমুনবা ২, এপল খরসু চাবা।

১০। নুংদাংৱাই পুং ৬ : মনা মশীংগী খেঞ্জ্রি চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : চিন য়া শেংদোকপা অমশুং মাংথোকপা।

২। অয়ুক পুং ৭ : চম্প্রা মহী খরা ঈশিং লুম্বু ২ শাবা গ্লাস অমদা শুমজিল্লগা খোইহীগা য়ান্নদুনা থকপা।

৩। অয়ুক পুং ৮ : গাজর শিংচিৎতা শিৎলগা অহিংবা গ্লাস অমা থকপা।

৪। অয়ুক পুং ৯ : চুম্নগী ইরুজথোকপা।

৫। অয়ুক পুং ১২ : শঙ্গোম পৱা অমগা লফোই ৩ / ৪ গা চামিননবা।

৬। নুংথিল পুং ২ : য়াংলেন ঈশিং তিংবা (মি: ১৫)

৭। নুংথিল পুং ৩ : ঘোল (butter milk) মহী গ্লাস অমা থকপা।

৮। নুংথিল পুং ৬ : চাক খরা এঞ্জাং খরগা চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৪ /৫ : ঈশ্বরদা প্রার্থনা

২। অয়ুক পুং ৬ / ৭ : যোগাসন / প্রনায়াম খরা পদমাসন ধনুরাসন ভুজাঙ্গাসন, হলাসন, সলভাসন, অসিনচিংবা থোইনা লুদবা যোগাসন খরা। প্রনায়ামদি (ঈশ্বরগী শাজেন) চম্না শ্বর শাংনা শাংনা হোন্দোক-হোঞ্জিন ৫ / ৬ লক্তং তৌবা যোগাসন লোইরগা পোত্থাবা (সবাসন লৌবা) কাউদবা।

৩। পুং ৭ /৮ : নুংশা ঙাইহাক য়াইবা মিনিট ১০ /২০ কোক্তি নুংশা য়ৈহন্দবা। নিংথমথাদদি অয়াম্বা মতমদা নুংশাদা লৈবা।

৪। পুং ১০ / ১১ : উহৈ-ব্রাহৈ চাদুনা লেনবা (চাক চাদ্রবা) নাম, হৈথুম, চু, সেব, লফোই, কমলা, কিশমিস, লৈবাকহব্রাই, মুক গেহুনচিংবা মতোল থোকপা মরু মরাং খরা উমঙ্গা, হা অসিনচিংবা খরা - তোরবোং, তরবুজ অসিনচিংবা হিংনা চাবা য়াবা পোং - ময়াম অসিগী মনুংদগী অফংবা খরা খন্দুনা চাবা।

৫। নুংথিল পুং ২ /৩: উহৈ মখল ১ চাবা লফোইগা ঈশিংগা লোয়ননা লোল্লগা শঙ্গোম খজিক্তং য়ান্নরগা (ফংদ্রগা পাউদর খরা য়ানবা য়াই।) মহী লৌরগা গ্লাস মচা অমসু থকপা।

৬। পুং ৫ /৬ : খোংনা অঙম্বা শক্তিদা চৎপা, চৎত্রিঙৈ অমসুং চৎলুরবা মতুংদা ঙাইহাক ঙাইহাক হিপ্তুনা পোত্থাবা।

৭। নুংদাং : মনামশিংগী খেচ্রি চাবা-(মনামশিং ময়াম কুপ্না শোয়রগা চেং খরা ,থুম, মোরোক খরা, তিলহৌ চনম ফদিগোম অসিনচিংবা থক্লগা থোংবা- অমুক অনিরক শৌরগা য়াইশিনবা অমসুং মুল্লগা চামচনা চাবা। নত্রগা উহৈ ব্রহৈ চাদুনা লেনবা নাত্রগা চাক এঞ্জাং চাদুনা লেনবা নত্রগা অচম্বা তলগা ছাক্কা চাবা।

৮। পুং ৬ / ৭ : ঈশ্বরদা প্রর্থনা তৌবা অমসুং স্বরগী শাজেন খরা। নুংদাং তুম্মমদাইদা পুকতা নঙ্গলগা কোন্ননা ফি অচোৎপা অমনবা য়েৎলগা মথক্তা শামতুগী ফিগংনা য়োম্বা মিকপ থোকপদা লৌথোকপা।

খণ্ড জিনগদবা

অরিবা অনাবশিংনা চয়োলদা অয়ুক অমা নত্রগা নুংদাংগী চরা অমা চাদনা চারা হেনবা ঈশিং চিফেৎ চিফেৎ থক্তুনা লেনবা চারা হেনবা ঙমদবা

মীওইনা চম্ফুৎ মহী নত্রগা হৈ মহীগা ঈশিংগা য়াননরগা থক্কুনা লেনথোক্কদবনি। পুক্তা নাবা চাকখাও শোকপা মীওইশিংগীদমক্তি হৈ মহী থক্তবা চম্ফুৎ ওইনা নত্রগা তোরবোৎ মহী শিংজিৎনা শিৎতুনা লৌরগা থকপা ফৈ।

খ্বাইদগী ফবা পাম্বৈ অমনা অনাবা থুনা ফহনগে হায়রদি নুমিৎ ৩ নিদগী ৭ নি ফাওবা নোংমদা চম্ফুৎ মহী তোরবোৎ, তরবুজ, গাজর অহিংবগী মহী, কিসমিস মহী অসিনচিংবা নোংমগী ৪ রক থক্লগা লেনবা মপংগী পোৎ চাদ্রবদি অনাবা য়াম্না থুনা ফহনবা য়াই।

শংজিনবদা কাননবাঃ- লাইহৌ তৌরিবা অমসুং লোক খুরিবা অনাবশিংগীদমক্তদি শঙ্গোম য়াওবা প্রোগ্রাম কয়া পাংদে, লাইহৌ ফহন্দে অমসুং লোক হেননা খুবা হেলহল্লে।

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগী প্রোগ্রাম অদু চত্থরকপদা অনাবশিং অদু ফরক্লে চাবা থকপা অমসুং ইরু মাইথজবদা করিসু অকায়বা য়াওদ্রে খঙলবদি হকচাংদা লাইহৌ লোইনদ্রবা অনাবশিংগীদমক শেল্লিবা প্রোগ্রামশিং অসিদগী হকচাংদা চান্নবা অমসুং অপাম্বা প্রোগ্রাম অমা হেক্তো চত্থবা য়াই।

মতম কুইনা নারকপগী শোনজিল্লক্লবা অনাবশিংগীদমক্তা।

১। অয়ুক পুং ৬ : মাংথোকপা য়াদ্রগা ঈশিং পব্রা অমগী এনেমা।

২। অয়ুক পুং ৭ : তিংথৌ মহী খরা থকপা।

৩। অয়ুক পুং ৮ : চনিংদা লৈবাক থোম্বা।

৪। অয়ুক পুং ৯ : হকচাংদা পুশ্বী ফি অচোৎপনা তকথোকপা।

৫। অয়ুক পুং ১০ : অব্রাথবী অমুনবগা শঙ্গোম অহিংবা গ্লাস অমগা চাবা।

৬। অয়ুক পুং ১২ : পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

৭। নুংথিল পুং ২ : লফোই অনিদং চাবা।

৮। নুংথিল পুং ৪ : চনিং লৈবাক থোম্বা।

৯। নুংদাংব্রাই : চাক খরগা এঞ্জাং খরগা চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : চিনয়া শেংদোকপা অমসুং মাংথোকপা।

২। অয়ুক পুং ৭ : পেরুক , গাজর মহি গ্লাস অমা থকপা।

৩। অয়ুক পুং ৮ : পুক অমসুং থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্দোন শিঞ্জিন থোম্বা।

৪। অয়ুক পুং ৯ : থবী শিংজিৎনা শিত্তুনা মহী লৌরগা হিংনা থকপা।

৫। অয়ুক পুং ১০ : অব্রাথবী অমুনবগা লফোই ১/২, শেব চাবা

৬। অয়ুক পুং ১২: পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

৭। নুংথিল পুং ২ : লফোই ২দং চাবা।

৮। নুংথিল পুং ৪ : চনিং লৈবাক থোম্বা।

৯। নুংদাংব্রাই : চাক খরগা এঞ্জাং খরগা চাবা।

নত্রগা

১। অয়ুক পুং ৬ : চিনয়া শেংদোকপা অমসুং মাংথোকপা।

২। অয়ুক পুং ৭ : পেরুক মহি গ্লাস অমা থকপা।

৩। অয়ুক পুং ৮ : পুক অমসুং থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্দোন শিঞ্জিন থোম্বা। মিনিৎ ১০-১০

৪। অয়ুক পুং ৯ : তোরবোৎ শিংজিৎনা শিত্তুনা মহী লৌরগা হিংনা থকপা। গ্লাস ১।

৫। অয়ুক পুং ১০ : চনিংদা লৈপাক থোম্বা।

৬। অয়ুক পুং ১২ : তরবুজ মহী অমুক থকপা।

৭। নুংথিল পুং ১ : তলগা মনামশীংগী এঞ্জাং খরগা চাবা।

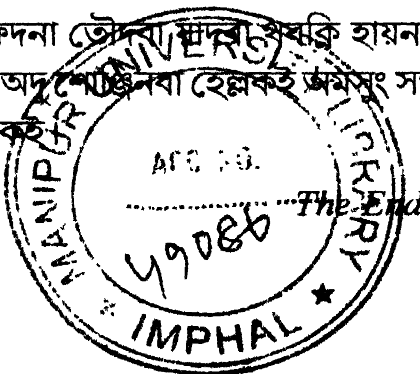
৮। নুংথিল পুং ৩ : পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।
৯। নুংথিল পুং ৮ : চাক খরগা এঞ্জাং খরাগা চাবা।

মথক্তা তোঙান তোঙানবা অনাবগী শন্নপ্না প্রোগ্রাম খরা পীখ্রে। মখোয়শিং অসি য়েংলগা অনাবনা মশাগী চাননগদবা য়েংদুনা চত্থবা য়াই নত্রগা দরকার মতুংইননা শেমদোক শেমজিন তৌদুনা প্রোগ্রাম শেমগদবনি।

মুন্না খঙগদবা ব্রাফম অমনা অনাবনা য়াম্না শোনবা মওং উরবদি ঈশিং তিংবগী থবক থাদোক্কনি। চাবদসু য়াম্না চেকশিনগনি। মরমদি চারে তুমদবা চাদ্রে। য়াং কংশিনবা করি তৌগদগে খঙজিল্লক্তবা মতমনি। মতম অদুদা য়াইমরপ ওইবা লম্বীদা চৎকদবনি। হায়বদি পংচা চাবসু য়াদে চাদবসু য়াদে। চরা অমুক্তা পুক থননা চাশিনবগী মহুতা য়ামদবা চাংদা চরা অহুল্লক থোক্কদবনি। অনাবা মখল অসিনদি চরা হেনবগী থবক তৌরোইবদনি।

চরা হেল্লবসু হকচাং য়াং য়াম্না কংশিল্লি খনবা মীওইগীদক্তদি ঈশিংগী মহুৎতা চম্ফুৎ মহীনচিংবা থক্তুনা লেনবা য়াই। চরা হেল্লিঙৈ অমসুং লায়েংলিঙৈ মনুংদা য়াং খরা কংবসু হৌনশানি। পুক্লিং নুংঙাইবা ফাওরবা অমসুং হকচাংদা য়াংলপ তৌবা ফাওবগা লোয়ননা হকচাং মনুং শেংবগী খুদম উরবদি য়াং খরা কংজরবসু করিসু কায়দে।

পাঙ্গল শোনজিন্দ্রিবা চৎপা খরা খরা ঙল্লিবা মীওইনা খোংনা অঙম্বা শক্তিদা কোয়থোকপা শোয়দনমক কাননরবা শাজেলনি। মসিদি তঙায়ফদনা তৌদবা য়াদবা থবক্তি হায়না খনগদবনি নত্রবদি মমৈথংদা অনাবা অদু শোঙনবা হেল্লকই অমসুং সড়ক্তা চৎপা অমদি মীরক তিনবা কিশিল্লকই।



The End

হকচাংগী মরমদা ডাঃ কালাগী
ফোংথ্রবা লাইরিকশিং -

১। হকচাং নাদনবা অচম্বা পাম্বে খরা
২। টি, বি গী লায়না অমসুং লায়েং
৩। হিদাক শিজিন্নদনা লায়েংবা (৩শুবা খুৎনম)
৪। অঙাং য়োক থাকপা
৫। পুক্লিং অমসুং হকচাং অনীগী লায়না
৬। চিঞ্জাক্রা লায়েংবা

সম্পাদক অমদি পব্লিসর ওইনা -

১। অচম্বা হকশেল কাংলোন খরা - **আইং প্রমোদিনি দেবী**
২। সুর্য্য নমস্কার - **স্বামী পবিত্রানন্দ**
৩। মন্ত্র যোগ - **স্বামী পবিত্রানন্দ**
৪। আরোগ্যা - থা ৩/৩গী চেফোং
(চহি ২৭ চুপ্পা ইডিটর ওইনা ফোঙথ্রবা)
